Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

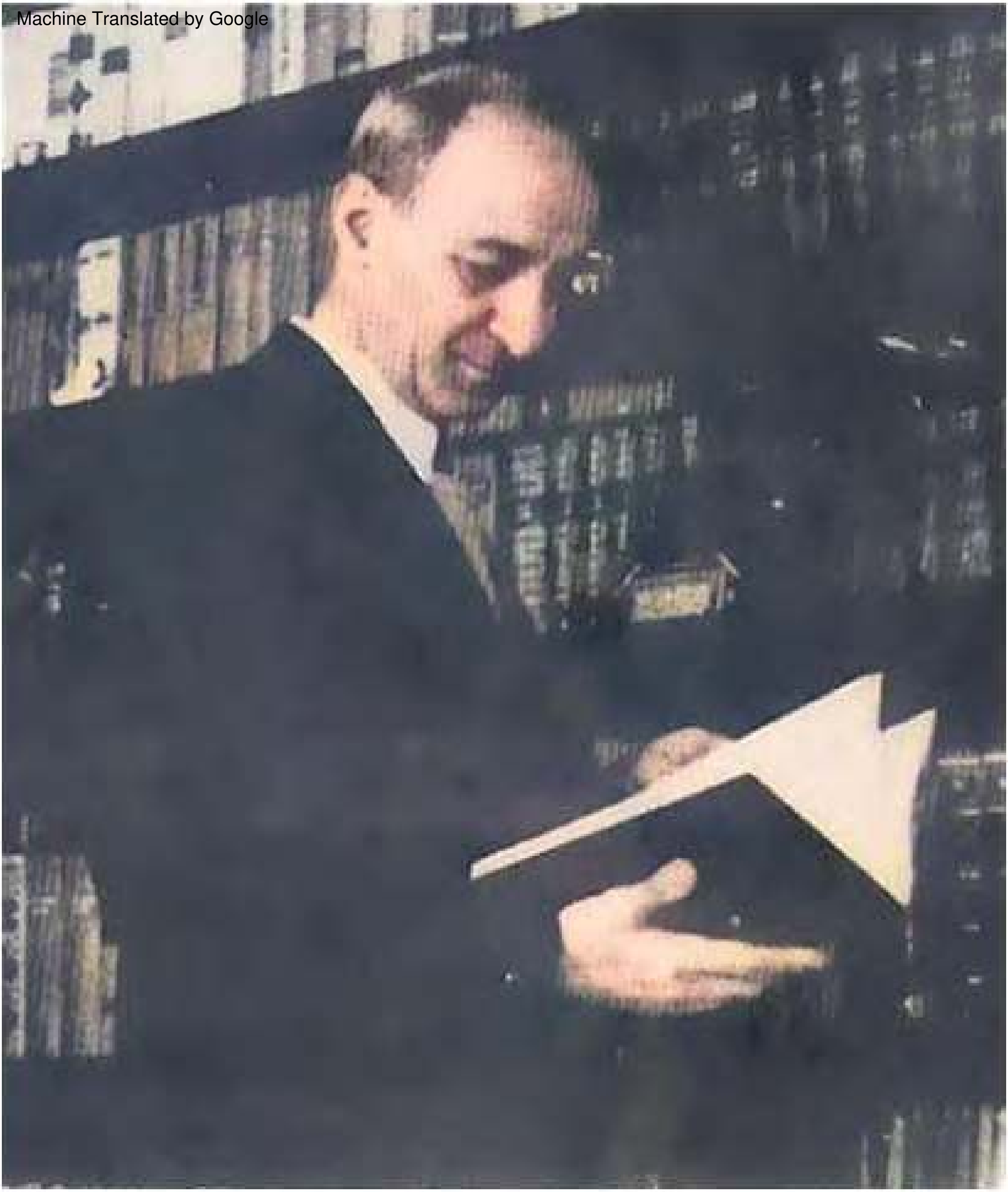
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



Энэ номын зохиолч Аршавир Тер Хованнесьян, д
19 жилийн өмнө янз бүрийн өвчнөөр
өвчилсөн тэрээр одоо түүхий веганизмын ачаар бүх
Өдөр тутмын үйл ажиллагаа бол энэ ертөнцийн
бүх өвчин, бусад зовлон зүдгүүр нь чанаж болгосон

Machine Translated by Google

АРШАВИР ТЕР-ХОВАННЕССИАН

ТҮҮХИЙ ИДЭХ

Өвчин, хор хөнөөл, хордлогогүй

ТҮҮХИЙ ИДЭХ ЗАХИАЛГА, ТА

ТҮҮХИЙ ИДЭХ НЬ ХАМГИЙН ЭРХЭМ БАС
ЭНЭ ДЭЛХИЙН ХАМГИЙН ХҮНИЙ АЖИЛ

Хувилбар: Англи 3 дахь хэвлэл шинэчлэг
4

Перс товхимол "Болж идэх,
үхлийн аюултай донтолт"

Machine Translated by Google

Агуулга

2-Р Хэвлэлийн өмнөх үг… .1

НЭГДҮГЭЭР ХЭСЭГ

Түүхий идэх санааг би хэрхэн төрсөн бэ… … … … … … … … …

Үйлдвэр бүрийн үр ашигтай үйл ажиллагаа нь
инженерийн тодорхойлсон бүх түүхий эдийг жигд ха

Шууд ба шууд бус хоол тэжээлийн өвчин … … … … … … …

Хорт хавдрын эс нь муудсан хүнсний шууд үр … … … …

Чанасан хоолонд донтох нь бүх муу муухай зүйлсээс хамгийн аюулта

Чанасан хоолны эрэлт нь өлсгөлөн биш …

Чанасан хоол идэх нь хүний эд эрхтнийг
хэвийн хүчин чадлаасаа 3-4 дахин их ажиллуулахад

Хүний хоол тэжээл нь цогцос биш харин амьд эсээс бүрдэх ёстой… … … … … … … … … … … … … …

Богино хараагүй байдал бол Анагаах ухааны шинжл

Хоол иддэг хүний жинг эрүүл мэндийн шалгуур гэж

Галд устгасан түүхий эдийг ямар ч эм орлож чадахгү

Хоол хүнс, эмийн эмчилгээ нь хүн төрөлхтнийг бүрмөсөн устгахад хүргэж байна
… …

Эмч нар байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнийг түр зуурын эмчилгээний хэрэгсэл
болгон ашиглаж болохгүй… …

Бид хүний түүхий эдийн бүрэн бүтэн байдлыг хэзээ

Machine Translated by Google

Өвчин хэрхэн төрдөг вэ……………………

Нялх хүүхдийг чанаж болгосон зүйлд дасгах нь

Ходоодны биологичид байгаль алдаа гаргасныг

Нярай хүүхэд болгосон хоолны амтыг жигшдэг

Миний гэр бүлд түүхий хоол идэх дадал …………

Хүний бүх муу зуршил, гэмт хэргийн үйлдлүүд

Хоолны тухай ойлголт нь байгалийн бус
хоол тэжээлийг байгалийн аргаар солих замаар

Хиймэл витамин, эрдэс бодисын хэрэглээг зогсо

Хүүхдийн түүхий болон чанасан хоолны
эрүүл мэндийн харьцуулалт нь чанасан хоол и

Шинжлэх ухааны байгууллага, төрийн
хариуцлагатай байгууллагууд түүхий хооллох ас

Үнэнийг хэлэх нь гэм биш……………………………………………………

Хүний үйлдвэрт зориулагдсан түүхий
эдийг устгахад хууль эрх зүйн саад байхгүй………

Түүхий идэх нь улсын эдийн засагт асар их аш

Хүн бүр өөрийн биеийн жинхэнэ болон дотоод

Хоол идэх эрин бол донтолт, мухар сүсэг,
микробууд ноёрхох эрин үе юм…………………………

Хавсралт……………………………………………………………

ХОЁРДУГААР ХЭСЭГ

Хүний организмын бүтэц……………………………

Хоол тэжээл гэж юу вэ? ……………………………………… ………………………………………

Machine Translated by Google

Бүх төрлийн түүхий хүнсний ногоо нь үндсэндэ

Тодорхой уураг, амин дэм, эрдэс бодисын
шинж чанар нь цаашид хэлэлцүүлгийн үндэс бол

Жинхэнэ бие ба Хуурамч бие… … … … … … … … … … … … …

Өвчин эмгэг нь байгалийн хуулийг зөрчсөнөөс ү

Хүний халдварт өвчинд тэсвэртэй байдал нь үеэс
Үе … ..10

Хорт хавдар нь эсийн хэт доройтлын үр дүн юм.

Чанасан хоол бэлтгэх хөдөлмөр, зардал нь тодор
Хог хаягдал 125

Чанасан идэгчийн анагаах ухаан бол туйлын алд

Өнөөгийн хүн төрөлхтөн соёл иргэншлээс хол ба

АМЬДАРЦГААЯ… .

ГУРАВДУГААР ХЭСЭГ

ТҮҮХИЙ ИДЭХ ололт амжилт… … … … … … … … … … … … … … … … .15

Юунаас зайлсхийх хэрэгтэй вэ ? … .220

Тегераны түүхий веганчуудын нийгэмлэгийн адал

Machine Translated by Google

2-р Хэвлэлийн өмнөх үг

Энэхүү номын эхний хэсэг нь 1963 онд ТҮҮХИЙ ИДЭХ нэртэйгээр хэвлэгджээ. Хоол тэжээлийн талаарх миний үзэл баримтлалын товч хураангуйг багтаасан тэрхүү жижиг ботид би түүхий хооллолтын бараг бүх чухал талыг хөндсөн. Ерөнхийдөө байгалийн гаралтай шим тэжээлийг байгалийн бус бодис болгон задалдаг хоол хийх, боловсронгуй болгох үйл ажиллагаа нь зөвхөн хор хөнөөлтэй үйл ажиллагаа биш гэдгийг дэлхий нийтэд тунхаглахын тулд

Энэ сэдвийн талаар хэдхэн мөр уншсаны дараа тод хараатай хүн уйтгартай хайхрамжгүй байдлаасаа сэрж, нөхцөл байдлын ноцтой байдлыг бүрэн ойлгодог. Гэсэн хэдий ч хүмүүсийн дийлэнх олонхи нь анагаахын шинжлэх ухааны өнөөгийн буруу ойлголтоос болж сохорч, олон тооны урьдчилсан төсөөлөлд автсан тул энэ сэдвээр нэмэлт мэдээлэл авахыг хүсч байна. Тийм ч учраас энэ номын хоёрдугаар хэсэгт би хэд хэдэн чухал асуултын талаар нэмэлт, илүү нарийвчилсан тайлбарыг дэвшүүлсэн. Үүний зэрэгцээ эхний хэсэгт хэд хэдэн жижиг за

Шинэ машин эсвэл багаж зохион бүтээхэд тэрхүү шинэ бүтээлийг батлах эсвэл нотлоход хэд хэдэн амжилтт

Machine Translated by Google

Түүхий хоол хүнс нь хүн
төрөлхтнийг дэлхий дээрх бүх
өвчний харгис савраас авардаг.
Шинжлэх ухааны ертөнцийг үл тоомсорл
Өнөөдөр дэлхий дахинд хүнсний
хомсдолтой тэмцэхийн тулд олон
улсын хурал зохион байгуулж,
инээдтэй сэдвээр эцэс төгсгөлгүй
илтгэл тавьж, байгалиас заясан жинхэн

Би бүх жинхэнэ хүмүүнлэгийнхэнд
хандан дуу хоолойгоо өргөж,
байнгын шаардлагаар эрх баригчдыг түү

НЭГДҮГЭЭР ХЭСЭГ

Би түүхий эд идэх санааг хэрхэн олсо

Түүхий веган хоол нь хүний авч буй ц
Чанасан хоол идэх зуршлыг энэ
ертөнцөд нэг удаа орхих хэрэгтэй.
Энэ бол байгалийн эргэлзээгүй
шаардлага юм. Чанасан хоол хүнс
хэрэглэх нь хүн төрөлхтний түүхэн
дэх хамгийн аймшигт харгислал бөгөөд

18 жил сайтар судалж, мөрдөн
шалгасны эцэст 10-аад насныхаа үхэлд и
настай хүү, 14 настай охин хоёр
байгалийн бус хооллолтоос
үүдэлтэй. Перс, Франц, Герман,
Швейцарьт олон тооны эрүүл
мэндийн үзлэг хийж, тэдний бие
махбодид ямар нэгэн өвөрмөц
өвчин илрэхийг оролдсон, дараа
нь олон тооны эмчилгээ хийлгэсэн нь эм

Machine Translated by Google

Анагаах ухааны шинжлэх ухааны нууцад нэвтэрч, сайн муу талыг нь илүү тодорхой ажиглаж чадаж байна, учир нь би эмч болно, санхүүгийн ашиг хонжоо олно гэсэн хүсэл тэмүүлэлтэй байса

Намайг илүү сайн ойлгоход нөлө Анагаах ухааны шинжлэх ухааны дутагдал нь миний бие даан суралцах замаар эрдэм шинжилгээний хөтөлбөрөөс ангид суралцсан цоо шинэ систем юм. Би анагаахын шинжлэх ухааны нэрийн өмнөөс ахиц дэвшил гарсан тухай сүржин мэдэгдлүүдэд эсвэл эмээс олж авах гайхалтай ашиг тусын тухай үлгэр домогт мансуурч байгаагүй. Би эдгээр асуултад шүүмжлэлтэй хандаж, тэдний дутагдалтай тал дээр илүү их анхаарал хандуулсаар ирсэн. Түүгээр ч барахгүй, олон сая мэргэшсэн эмч нар, олон тооны Нобелийн шагналтнууд байдаг ч соёл иргэншилтэй хүмүүс бусад

18 жилийн хичээл зүтгэл, хөдөлмөрийн үр дүн хоёр том боть бүтээлд шингэсэн бөгөөд эхни

Machine Translated by Google

Үйлдвэр бүрийн үр ашигтай үйл ажиллагаа нь инженерийн тод

Галыг нээх хүртэл бусад амьтдын ертөнцтэй хамт хүн төрөлхтөн байгалийн гаралтай түүхий тэжээлийг хэрэглэн хөгжиж, хувьслаа хийж байсан. Гэвч галыг нээсэн цагаас хойш нэг их тусгалгүйгээр хүмүүс байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнийг гал дээр тавьж, түүний чухал бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг устг

Хүний бие бол байгалийн тасралтгүй хүчин чармайлтаар бүтээгдсэн амьд үйлдвэр юм. Энэхүү үйлдвэрийг барихтай зэрэгцэн бидний гайхамшигт байгаль нарны туяаг ашиглан бидний организмын олон мянган ээдрээтэй үйл ажиллагааг зохицуулахад шаардлагатай бүх түүхий эдийг боловсруулж, зохих үйлдвэрлэлийг хангасан. Цаашилбал, байгаль нь эдгээр түүхий эдийг бүхэл бүтэн төгс байдал, янз бүрийн бүрэлдэхүүн хэсгү

Материаллаг ертөнцөд нарийн ширийн зүйлс Үйлдвэрийн механизмыг жигд ажиллуулах зорилгоор инженерийн боловсруулсан, эсвэл түүний хэвийн бүтээмжийг хангахын тулд тодорхойлсон түүхий эдэд гэмтэл учруулах нь үйлдвэрийн үйл ажиллагаанд холбогдох эвдрэлд хүргэдэг. Яг үүнтэй адил хүний бие махбодын нарийн төвөгтэй үйл явцыг хэвийн явуулахын тулд байг

Machine Translated by Google

Хүний бие организмын хэвийн үйл ажиллагаанд байгалиас заяасан бүрэн тэнцвэртэй түүхий эдийг устгах, доройтуулах янз бүрийн аргууд нь сэтгэх чадваргүй юм. Үүний тулд соёл иргэншсэн хүн чөтгөрийн үйлдвэр, зуух, зуух, гал тогоо зохион бүтээжээ. Байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүний чанарын доройтол бүр хүний бие махб

Түүний бүх хэрэгцээг байгалийн хуули Амьтны ертөнцийн хамгийн төгс организм болох хүний бие хамгийн багадаа 150 жилээс дээд тал нь 200 - 250 жил хүртэл эрүүл саруул амьдрах чадвартай. Чанасан хоол нь хүний эд эрхтнийг хэвийн хэмжээнээсээ хэд дахин их ажиллуулж, хугацаанаас нь өмнө ядрааж Байгалийн хоол тэжээлтэй зэрэгцэн хүн байгалийн бусад хэрэгцээгээ хангаж байгаа эсэхийг баталгаажуулах ёстой. Эдгээр нь цэвэр а

Шууд ба шууд бус хоол тэжээл

Хоол тэжээлийн эмгэгийг шууд гэсэн х болон шууд бус эмгэгүүд. Шууд хоол тэжээлийн өвчин гэдэг нь хоол тэжээлийн тодорхой бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн хэт их хэмжээ эсвэл бусдын дутагдлаас үүдэлтэй өвчин юм. Галын болон амьтны гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүн н

Machine Translated by Google

байж болохгүй. Хоол тэжээлийн
шууд өвчлөлийн дунд архаг
эмгэг, дутагдалтай бүх өвчнийг
оруулах ёстой. Өвчин нь маш
удаан, нууцлаг байдлаар
хөгждөг. Өвчин эцсийн шатандаа
ороогүй, эрхтнүүд нь
ажиллахаа больсон бол тухайн хүн ө

Шууд бус хоол боловсруулах
эрхтний эмгэгүүд нь халдварт
өвчин юм. Хүний биед ихэвчлэн
олон төрлийн микробууд
амьдардаг бөгөөд тэдгээр нь
хэвийн нөхцөлд организмд
ашигтай үйлчилгээ үзүүлдэг
бөгөөд хүний тусгай
(ялгаатай) эсүүдийн хяналтанд байдаг
Заримдаа эрүүл бие махбодид
үл тэвчих эсэргүүцэлтэй тулгарч,
нэг дор устгагдах байсан
халдагч бичил биетний түрэмгийлэгч

Армен хэл дээрх номынхоо
хоёрдугаар ботид би халдварт
өвчний асуудалд нэлээд зай
завсарласан бөгөөд үүнийг
судлахын тулд "Эмгэг судлалын
анатоми ба хүний өвчний эмгэг
жам" сэдэвт түүхийн эхний
ботийн зарим хэсгийг задлан
шинжилсэн. ЗХУ-ын нэрт
эрдэмтэн И.В.Давыдовский,
1956 онд хэвлэгдсэн. Зохиогч олон то

Machine Translated by Google

Микробын айдас нь эрчүүдийг
маш ихээр айлгаж, тэднээс зугтахын
тулд хамгийн аюултай арга
хэмжээ авах болсон ч тэд огт эсрэг үр д
Бид дэлхийн гадаргуугаас бичил
биетнийг устгаж чадахгүй. Тэд хаа
сайгүй байдаг, тэд үргэлж оршин
тогтнож, олон төрлийн сувгаар
дамжин бидний организмд нэвтэрч
чаддаг. Тэр дундаа хоол хийхдээ
бид юуны түрүүнд эд эсийнхээ
эсэргүүцлийг сулруулж, улмаар хоол
хүнсэндээ байгалиас заясан нянгийн эср

Хорт хавдрын эс бол доройтлын шуу

Хоол хүнс

Хүн олон зуун жилийн турш
чанаж болгосон хоолоор хооллодог
тул түүнд дассан байх ёстой
бөгөөд одоо түүхий хоолыг нэг дор
идэж эхэлбэл зовж шаналж
магадгүй гэж олон хоол иддэг хүмүүс итг

Юуны өмнө хүн төрөлхтөн өвөг
дээдсийнхээ хамт гагцхүү түүхий
хоолоор амьдарч, хөгжиж ирсэн
хэдэн тэрбум жилтэй харьцуулахад
хэдхэн мянган жилийн хугацаа юу
ч биш. Түүгээр ч зогсохгүй хүн чанаж бо

Хувьслын хуулиар бидний организм да
Өөрийгөө хүлээн авсан хоол
хүнсэндээ хүргэдэг, гэхдээ зарим
хүмүүсийн төсөөлж байгаа шиг
биш. Хүнсний нарийн төвөгтэй үйл явц,

Machine Translated by Google

Хоол иддэг хүмүүсийн хувьд тэжээллэг гэж үздэг хүнсний бүтээгдэхүүнд эдгээр чухал бүрэлдэхүүн хэсгүүд дутагдаж, харин

Дээд үүргээ биелүүлэхэд зайлшгүй шаардлагатай тэжээллэг бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн дутагдалд орсноор эсүүд бүрэн хөгжих, мэргэших их чадвараа олж авдаггүй, эсвэл нэгэнт хүрч чадсаны дараа эдгээр үүргээ гүйцэтгэх чадвараа алддаг. Хэдэн жилийн гачигдал, тэсвэр тэвчээрийн дараа үлдсэн чадвараа алдсан хэдэн тэрбум эсийн нэг нь эсийн өсөлтийг хязгаарладаг механизмаас ангижрах өдөр ирдэг. Дараа нь тэд нийтийн амьдралаас салж, бие даасан болж, эс хоорондын шингэнд их хэмжээгээр сэлдэг, хэвийн эсүүд хэрэгцээнээсээ хэтэрсэн гэж ня хэрэглэх.

Манай гараг дээр амьдрал анх гарч ирэхэд б зөвхөн хамгийн энгийн барилгын материал (уураг, өөх тос, нүүрс ус) бөгөөд үүнээс анхны нэг эст организмыг бий болгож чадсан. Цилиндр, аппарат хэрэгсэл, жижиг деталь нэмснээр инженер өөрийн үйлдвэрт шинэ үүрэг гүйцэтгэдэгтэй

Machine Translated by Google

Өнөөдөр бидний мэддэг жимс жимсгэнэ, мөн тэдгээр ургамлын түүхий эдээр дамжуулан, гэхдээ тэдгээрийн хувьслы

Харамсалтай нь галыг нээсний дараа хүний байгалийн хувьсал зогсч, хамгийн муу нь аварга том хурдаар ухарч байна. Гал түймэр болон соёл иргэншсэн хүний зохион бүтээсэн бусад инээдтэй доройтлын арга хэрэгсэл нь байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүн, улмаар амьтны эд эсэд олон тэрбум жилийн турш хадгалагдаж ирсэн тэр бүх дээд шимт чанарыг устгаж, анхны хэлбэрт нь буцааж өгдөг боловч хамгийн их хичээнгүйлэн хангадаг. эд

Армен номынхоо хоёрдугаар ботид Хорт хавдрын гарал үүслийн асуудлыг Энэ зорилгын үүднээс би Америкийн алдарт эс судлаач Э.В.Каудригийн "Хорт хавдрын эсүүд" (1955) нэртэй нэгэн чухал зохиолыг авч үзсэн бөгөөд энэ нь энэ сэдвээр хийсэн янз бүрийн судалгаануудаас хамгийн бүрэн дүүрэн бөгөөд бүх чухал судалгаа, тоо баримтыг цуглуулсан болно. олон тооны нэрт эр

Чанасан хоолонд донтох нь ха
Муухай

Machine Translated by Google

Уншигч олон нэр хүндтэй эрдэмтэн, профессоруудын хэн нь ч эдгээр энгийн үнэнийг яагаад олж хардаггүй юм бэ, яагаад чанаж болгосон хоол идэх зуршил нь байгалийн бус, аюултай гэж хэн ч бидэнд хэлдэггүй гэж гайхаж магадгүй юм. Учир нь хүн төрөлхтөн бүхэлдээ хоолонд донтож, хоолонд донтох нь хүн бүрийн нүдийг сохолсон явдал юм. Хоол хийх нь муу зүйл бөгөөд энэ нь үнэхээр бүх бузар муугаас хамгийн аймшигтай нь гэдгийг хэн ч ой

Цай, кофе, какао, тамхи, архи, опиум, кокаин, морфин гэх мэт хор агуулсан бодисуудад хүн донтож эхэлдэг. Хүний биед хуримтлагдсан харгалзах хорт бодисууд нь эдгээр бодисуудад хүчтэй шуналыг өдөөдөг. Чанасан хоол хүнс нь олон төрлийн хордлого үүсгэдэг бөгөөд энэ нь цаг хугацааны явцад биеийн янз бүрийн хэсэгт, тухайлбал судас ба хялгасан судасны хана, үе мөчний хооронд, өөхний эсийн төв хэсэгт болон бусад газарт хадгалагддаг. Мансуу

Тэр аймшигт муу муухай нь хүн бүрий өөрийн эцэг эхийн өлгий дээрээс нь. Тийм ч учраас нялх хүүхэд анзаарч, ярьж эхлэх тэр мөчид хоолонд донтох нь түүнийг аль хэдийн б

Machine Translated by Google

Учир нь түүний физиологийн хэрэгцээ;
Энэ нь тэр жинхэнэ өлсгөлөн гэж андуурдаг.

Чанасан хоолны эрэлт нь өлсгөл

Хоол иддэг хүн хушга, үр тариа, түүхий жимс, хүнсний ногоо гэх мэт байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнээр хооллохыг хичээж, ямар ч түүхий хоолонд дурлахаа больсон тохиолдолд түүний бие махбодийн байгалийн хэрэгцээ тэр үед бүрэн хангагдсан байдаг. тэр бүрэн дүүрэн ханасан. Гэсэн хэдий ч тэрээр өдөр тутмын хэрэгцээнээсээ хэд дахин их хоол хүнс авах ёстой байсан ч юу ч идээгүй юм шиг аашилж, амттай, амттай, амттай махны маш их эрэлт хэрэгцээг мэдэрдэг. Энэ бол өлсгөлөн биш. Эн

Чанасан хоол идэх нь хүний эрхтн
Хэвийн хүчин чадлаасаа 3-4 дах

Хүний бүх эрхтэнүүд байгалийн нөөц энерг Ихэвчлэн тэд боломжит хүчин чадлынхаа дөрөвний нэгээр ажилладаг бөгөөд үлдсэн энергийг нь онцгой онцгой ба Минутанд 72 цохилт (түүхий хоол иддэг хүнийх ердөө 58-62 цохилт байдаг) онцгой то Дахин хэлэхэд, хэвийн амьсгалын үед 500 cc агаар уушгинд орж, гардаг боловч амьсгалын замын тусгай хүчин чарма

Түүхий иддэг хүн хоол боловсруулах эрхтни Тэдний боломжит чадавхи, үүний үр дүнд түүний эрхтнүүд хэзээ ч хэт ачаалал, ядрахгүй. Харин хоол иддэг хүн бол

Machine Translated by Google

халуун ногоо, аперитив болон бусад утгагүй өдөөгч нь түүний ходоодыг дүүргэх тул хоол боловсруулах эрхтнүүд бүх нөөц эрчим хүчээ ажиллуулахаас өөр аргагүйд хүрдэг бөгөөд тэр ч байтугай тэдэнд тавьсан хэрэгцээг даван

Хоол боловсруулах эрхтний хэт ачааллаас болж зүрх, элэг, бөөр зэрэг о Удалгүй эдгээр эрхтнүүдийн гүйцэтгэсэн нэмэлт ажил нь тэднийг ядрааж, хугацаанаас нь өмнө үйл ажиллагааг нь зогсоох нөлөөтэй. Үүний үр дүнд хүний нас хэд хэдэн удаа богиноссон нь гайхах зүйл биш юм. Хэрэггүй, хор хөнөөлтэй, хортой бодисоор хооллосноор хоолонд донтсон хүн хүсэл тэмүүллээ баясгаж, ходоодныхоо ү

Хоол иддэг хүн түүхий хоол руу шилжихээр шийдсэн бол эхлээд хичнээн их идсэн ч сэтгэл хангалуун бус байдаг. Хоолонд донтогчид аз жаргалыг мэдрэхийн оронд энэ нөхцөл байдалд сэтгэл дундуур байдаг. Тэдний үзэж байгаагаар тэдний байнгын өлсгөлөнгийн шалтгаан нь тэдний хэрэглэж буй хоол хүнс нь тэжээллэг чанар багатай, тэжээллэг чанаргүй байдагтай холбоотой юм. Энэ бол аймшигтай буруу ойлголт юм. Үүний эсрэгээр эдгээр хүнсний бүтээгдэхүүн нь тэжээллэ

Machine Translated by Google

Өвчтэй эсүүд эдгэрч, туранхай нь эдгэрч, идэвхгүй нь эрч хүчээ олж авдаг. Харин өөхний эсүүд өлсгөлөнгөөр хайлж эхэлдэг бөгөөд хуримтлагдсан хорт бодисууд аажмаар алга болж, илүүдэл ус нь биеэс гардаг. Да

Энэ баримт нь хүний зүрх сэтгэлийг баяр баясгалан, аз жаргалаар дүүргэх ёстой. Учир нь тэдгээр шим тэжээл нь түүний бүх биед тархаж, эрүүл мэнд, хүч чадал, эрч хүч, эрч хүчийг өгдөг. Энэ нь түүний бүх эрхтэн, булчирхай нь хамгийн их тэжээлээр хангагдсан ч гэсэн амьдралынхаа туршид анх удаагаа тав тухтай, амар хялбар ажиллах чадвартай болсон юм. Тэр өдөр тэрээр өөрийн организмын хэрэгцээнээс илүү их хэмжээний түүхий хоол идсэн ч, эсвэл гэдэс, эсүүд нь шингэ

Тэгээд ийм мөчид тэр хэдхэн зүсэм чанасан хоол идэхийг хичээгээрэй. Түүний ходоод эдгээр хачирхалтай, хүсээгүй бодисуудаас татгалзах болно. Түүний тагнайд маш их таашаал авчирсан ч эдгээр амттан нь түүний ходоодонд удаан хугацаагаар хэвтэж, хоолны дуршлыг нь хааж, хоол боловсруулах

Machine Translated by Google

Галаас гарах нь зүгээр л түлш,
янз бүрийн хор, өвчний эх үүсвэр ю

Хүний хоол тэжээл нь амьд
Үхсэн эсийн цогцос б

Бүрэн тэнцвэртэй хоол хүнс нь амьд эсээс бүрддэг. Одоо хүнсний ногооны бие дэлхийг орхисны дараа удаан хугацаанд амьд үлддэг. Сарнайн нахиа ваарanд цэцэглэсээр байхад үр тариа түүгээд хэдэн жилийн дараа тариад нахиалдаг. Харин үхсэн амьтдын эс эсвэл биеэс нь хулгайлсан сүүний эд эс нь нэг дор үхэж, улмаар задарч, хор болж эхэлдэг бол хоол хийх үед үнэхээр аймшигтай зүйл болж хувирдаг. Амьтны уургийг ургамлын гаралтай уургаас илүү гэж

Биологичид өөрсдийн хувийн хүсэл махнаас онцгой давуу талыг эрэлхийлж, орлуулшгүй гэж нэрлэгддэг амин хүчлийг олж илрүүлэхдээ эдгээр амин хүчлүүд нь амьтдын иддэг хамгийн түгээмэл өвслөг ургамлаас үүсдэг болохыг анхаарч үзээгүй; үнээний организм шинжлэх ухааны ямар үндэслэлээр ий Сая сая индианчууд махаар хангадаг амин хүчлүүдгүйгээр хэрхэн амьдарч байна вэ?

Machine Translated by Google

Чанасан хоолонд донтсон биологич,
Энэ бол тэдний алсын хараа
юм. Тэд өчүүхэн мэт санагдах хор
хөнөөлийн төлөө нүдээ аниад,
эрт орой хэзээ нэгэн цагт үл
тоомсорлох шалтгааны улмаас
үүсэх ноцтой үр дагаврыг
урьдчилан таамагладаггүй. Хэд
хэдэн жишээгээр мэдэгдлээ
тайлбарлая. Чанасан хоол,
тэр дундаа махан хоол нь
хороор дүүрэн байдаг. Одоо бол
хэн ч анзааралгүй үргэлжилдэг
архаг хордлогын үр дүнд элэг, зүрх, б

Эрчүүд өдөр бүр хоол хүнсээр
дамжин артери, судсанд нь
нэвтэрч буй бохирдлыг олж
хардаггүй бөгөөд энэ нь
судасны хананд давхарлан сууж, судас

Хэдэн сая тонны даацтай
мамонт далан руу урсан хүчтэй
үерийн ус ямар их дарамт үзүүлж
байгааг эрчүүд анзаардаггүй.
Гэвч тэр үерийн усны нөлөөн
дор удаан ганхаж байсан тэр
далан эцэст нь нуржуунахад
түүний эцсийн эвдрэлийн
шалтгааныг бяцхан хүүхэд
санамсаргүй шидсэн чулуутай
холбон тайлбарладаг. Түүхий иддэг хү

Machine Translated by Google

Аливаа эрхтэнд олон сая эсүүд байдаг бөгөөд тэдгээрийн нэгдмэл хөдөлмөр нь тухайн эрхтэний ажлыг гүйцэтгэдэг. Эдгээр эсүүдэд шаардлагатай тэжээл нь зарим чухал бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн дутагдалд орсноор эсүүд амьдрах чадвараа алдаж, хэрэглээгүй болж эхэлдэг. Эрчим хүчний нөөц одоо талбайд орж ирж байгаа ч тэд бас удахгүй дуусч байна. Эрхтэн ямар нэгэн байдлаар үйл ажиллагаагаа явуулж байгаа бол богино хараатай хүмүүс улаан гэрлийг харжаггүй; харин сүүлдээ

Хоол тэжээлийн сувагт олон хоног хэвтсэний дараа мах, өндөг, цөцгийн тос, бяслаг нь ялзарч, гэдэсний үрэвсэл үүсгэдэг бөгөөд хамгийн түгээмэл шинж тэмдэг нь суулгалт юм. Гэвч хүүхдэд суулгалт өвчний шинж тэмдэг илэрвэл бүх бурууг баасанд харагдах цөөн хэдэн жимсний хальс дээр тавьдаг. Жимсний хальс нь хүүхэд орсноос хойш хэдхэн цагийн дотор ямар ч ялзралгүй, ялзралгүйгээр бие махбодоос өө

Хоол иддэг хүний жинг эрүүл мэндийн шалгуур г

Таргалалт бол хамгийн аюул

Хүний бие байгалийн бус зүйлийг эсэргү хоолны дэглэм барьж, үүнтэй тэмцэхийн тулд хоолны дуршил буурах, ходоодны хямрал, гастрит болон бусад ходоодны өвчин, колит гэх мэ

Machine Translated by Google

байгалийн бус хоолны дэглэмийн хор хөнөөлийг саармагжуулах, үүнээс үүссэн хорт бодисыг биеэс зайлуулах. Өвчтөн жингээ хасаж эхэлдэг бөгөөд дараа нь түүнд "тэжээллэг" хоол өгч түүнийг бэхжүүлэхийг хичээдэг. Организм эцэстээ ялагдаж, тэмцэл нь зогсох тэр өдөр хүн нэг бол энэ ертөнцтэй салах ёс гүйцэтгэнэ, эсвэл эсрэгээрээ хоолны дуршил нь нэмэгдэж, х

Байгалийн бус хоолны дэглэмийн дарамтанд бие махбодь өөрийгөө дасан зохицож, ийм хоолны дэглэмээс үүссэн янз бүрийн хортой бодисын хуримтлалыг бие махбодид нэвтрүүлэхээс өөр аргагүй болдог. Дараа нь өөх тос, шээсний хүчил ба түүний деривативууд, холестерин, давс, илүүдэл шингэн, чулуула

Тэр бүх мангасууд нь хүний биед бий эрүүл мэнд, хүч чадлын хуурмаг байдал, бодит байдал дээр тэрээр аажмаар туранхай болж зовж шаналж байна. Түүний булчингууд нимгэн, сул дорой болж, төрөлжсөн, идэвхтэй эсийн тоо багасч, эрхтнүүд нь алга болдог. Манай дэлхийд элбэг дэлбэг товойсон, бүдүүн гартай, бүдүүн гартай, бүдүүн өөхөн давха Тэд эрч хүчтэй гэдгээрээ маш их бахархдаг тул ярианд үүнийг дурдах бүрт модонд хүрэх эсвэл дорно дахинд уйлдаг; Тэд нандин жингээ

Machine Translated by Google

Галд сүйдсэн түүхий эдийг ямар ч эм

Нийтлэг хэрэглээний бүх эм нь шинж тэмдэгтэй байдаг. Өөрөөр хэлбэл, тэд өвчтөнд түр зуурын тусламж үзүүлэх эсвэл өвчний шинж тэмдгийг нуун дарагдуулах хөнгөвчлөх үйлчилгээ үзүүлдэг. Ямар ч тохиолдолд тэд хоол хийх сав, саванд устгагдсан түүхий шим тэжээлийн орлуулж чадахгүй. Олон агуу эрдэмтэд мансууруулах бодис хэрэглэхийг хатуу хориглодог. Англид дөрвөн жил хагасын хугацаанд Английн ард түмний чинээлэг давхаргын дийлэнх хэсгийг хамарсан шаргуу судалгаа хийсний дара Тиймээс хэн ч өвдөхгүй, эсвэл аль хэдийн өвдсөн бол эрүүл мэндээ сэргээхийг хүсч байгаа хүн хар тамхинд найдаж болохгүй; харин ба

Энэ бол үнэн, аюулгүй, шинжлэх ухааны арга, харин эмийн эмчилгээ нь Бирчер-Беннерийн хэлснээр зөвхөн "хууран мэхлэлт, заль мэх" юм. Миний бодлоор үүнийг хуурмаг, өөрийгөө хуурах гэж нэрлэх нь илүү тохиромжтой. Ницше мансууруулах бодисыг "ташуурын сормуус" гэж нэрлэдэг. Эмч нар эмнэлгийн өвчтөнүүдээ хоёр тэнцүү бүлэгт хуваад,

Machine Translated by Google

Өвдөлт нь бие махбодь аюулд орсныг анхааруулах дохио, бидний организмын тусламж гуйх дуу юм. Гэвч бид энэ аюулыг арилгахын оронд бидний тархинд энэ аюулын мэдрэ Өөр нэг жишээ дурдвал: бидний артерийн судас бохирдлоор дүүрч нарийсах үед зүрх нь цусыг биеэр эргэлдүүлэхийн тулд илүү их хүч хэрэглэж, улмаар цусны даралт нэмэгддэг. Гэхдээ бид цусны судсыг эдгээр бохирдлоос цэвэрлэхийн оронд зөвхөн судсыг нь сунгаж, тэлэх чадвартай мэдрэлийг өдөөхөд зориулж хор хэрэглэдэг. Хордлогы

Бие махбодид сөрөг нөлөө үзүүлэхгүй э Гэвч сүүлийн үед энэ сэдвээр цөөн тооны хэвлэлүүд гарч байгаагийн нэг нь Вашингтоны Их Сургуулийн Анагаах Ухааны Сургуулийн Эмнэлзүйн Анагаах Ухааны Профессор, Доктор Харри Л. Александрын "Эмийн эмчилгээний хариу үйлдэл" (1955) юм., бидэнд маш их хэрэгтэй мэдээллийг өгдөг. Мэдээжийн хэрэг, эм нь

350,000 бодис тус бүр нь байдаг нь тог Мансуурулах бодис бэлтгэхэд ашигладаг эмүүд нь хүндрэл үүсгэх чадвартай байдаг. Гэхдээ тэдний дунд хамгийн аюултай нь пенициллин, ауреомицин, стрептомицин, мөнгөн усны нэгдлүүд, суль

Machine Translated by Google

Энэ асуултыг хамгийн нухацтай авч ү
Хүмүүс гал тогооны өрөөнд
шатаасан шим тэжээлийн
бүрэлдэхүүн хэсгүүд болон
тэдгээрийн бүтээгдэхүүнийг
орлуулахыг хүсдэг синтетик
витамин, органик ханд нь хүний
биед орсноос хойш таван минутын дото

Мансууруулах бодис нь хүний
биед нэвтэрсний дараа олон
мянган хүнийг, заримдаа таваас
арван минутын дотор анафилаксийн
улмаас үхэлд хүргэдэг бол хэдэн
арван мянган хүмүүс халгай,
арьсны үрэвсэл, өргөст өвчнөөр өвчилд

Хүмүүс эдгээр үхэл, өвчнийг
үүсгэж буй эдгээр эмүүдийн
хариуцлагыг нүдээ аниад,
бие махбодийн хэт мэдрэмтгий байдлы

Хөөрхий хүүхдүүд маань жилдээ
хэд хэдэн удаа ийм өвчин, арьсны
өвчин тусдаг байсан.
Бодолтой жор өгсөн эмч нар
өөрсдийнхөө бичсэн эмийн хор
хөнөөлийн талаар нэг ч үг
дуугардаггүй байхад бид
дандаа идсэн хоолноос нь бурууг
хайхыг хичээдэг. Бусад олон
сая хүмүүсийн нэгэн адил бид эм
нь хүнийг өвчинд нэрвэгдэх биш зөвхө

Өнөө үед хамгийн аюултай
мансууруулах бодисыг өдөр бүр
ууж болох ашиг тустай сайхан дуу, сэтг

Machine Translated by Google

анагаах ухаан, эмийн сан нь
арилжааны болон ашиг хонжоо хайсан асар

Түүхий хоол идэх нь бүх төрлийн
эмийн хэрэглээг даруй зогсооно, учир нь өв
Өвчин нь хүнсний бүтээгдэхүүний
доройтлын бүтээгдэхүүн юм; Тэднийг
зөвхөн бидний хоолны дэглэмийг
засч залруулах замаар л ялах
боломжтой. Эмийн тусламжтайгаар өвчнийг

Шинэ төрлийн өвчин байнга гарч ирдэг;
Өвчин нь илүү ноцтой эмгэгүүдэд
байр сууринь эзэлдэг. Үүний үр дүнд
эрчүүд шинэ төрлийн ийлдэс,
вакциныг байнга бэлдэж, илүү хүчтэй, хүчтэ

Анагаахын шинжлэх ухааны салбарт
урьд өмнө байгаагүй, суурь өөрчлөлт
хийх ёстой. Хүний үйлдвэрт зориулсан
салшгүй түүхий эдийг устгахаас сэргийлэхий

Богино хараагүй хүмүүсийн бодлоор түүхи
балар эртний хүмүүсийн эртний
амьдрал руу буцах. Үнэн хэрэгтээ
соёл иргэншилд хоол хийх, цэвэршүүлэх
үйл ажиллагаанаас илүү гутамшиг гэж
үгүй. Түүхий идэгч нь соёл иргэншлийн
өвчнөөс үүдэлтэй зовлон зүдгүүрийг
зүгээр л орхиж, соёл иргэншлийн
өөрт нь олгосон техникийн дэвшлийг хүн тө

Олон зууны турш хүмүүс маш их
харалган, мунхаг байсан тул чанаж
болгосон хоол идэхийг байгалийн үйл
ажиллагаа гэж үргэлж үздэг байв.
Одоо тэд анх удаа түүхий хоол идэх тухай

Machine Translated by Google

ер бусын, хачирхалтай, сониуч зан
бөгөөд энэ нь хүн төрөлхтний үйлдсэн хам

Чанасан хоол, эмийн эмчилгээ тэр
Хүн төрөлхтөн бүрмөсөн уста

Олон төрлийн хөхтөн амьтад энэ дэлхий дээр амьдарч байсан бөгөөд дараа нь бүрэн устаж үгүй болсон. Өдгөө хүн өөрийн гараар хэзээ нэгэн цагт түүнийг энэ газрын хөрснөөс устгаж чадах тийм таагүй нөхцөлийг бий болгож байна. Хүнсний бүтээгдэхүүний доройтох үйл явцтай зэрэгцэн янз бүрийн өвчний төрөл, давтамж нэмэгдэж байна. Цаашид олон үе дамжихаас өмнө хүн төрөлхтөний насанд хүрч, үр удм

Чанасан хоол, эмийн эмчилгээний ач тусыг онцолж буй эрдэмтэн дампуурлын ирмэгт тулсан хэдэн сая хохирлынхоо төлөө нүдээ аниад, мөнгө төгрөгөө тоолж жаргадаг худалдаачинтай адил юм. Аливаа бизнесийн эцсийн үр дүнг эцсийн балансаар нь дүгнэх ёстой. Соёл иргэншсэн хүн хоол хийх, анагаах ухааныг

Витаминыг нээсний дараа хүн төрөлхтөн хоол хийх замаар байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагдах бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг устгаж, байхгүй нь түүний төгсгөлийг түргэсгэдэг гэдгийг тэр даруй ойлгох ухаантай байх ёстой. Тэр энэ

Machine Translated by Google

түүний хумс руу. Үүний зэрэгцээ чанасан хоолонд хурдан зууралдсаар байгаа эрчүүд хүнсний бүтээгдэхүүний нууцад нэвтэрч, хоол хийх, боловсруулах явцад устаж үгүй болдог бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг таньж, улмаар синтетик бодисоор солихыг хичээдэг. Эдгээр чухал бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг өөрийн гараар шатааж, устгаж, өвдө
Тэдгээрийн тоо маш олон байгаа тул олон мянган жилийн туршид чанарын болон тоон шинж чанарын талаархи үнэн зөв дүр зургийг гаргах боломжгүй болно. Хэзээ нэгэн цагт эрдэмтэд тэдний бүх сортуудыг та

Жимс, хүнсний ногоо, үр тарианы тус тусад нь хийсэн судалгаагаар хүнсний донтогч биологичид өөрсдөө байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүн бараг бүх төрлийн өвчнийг анагаах чадвартай болохыг баталж байна. Гэвч хүний бие бага на

Байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнийг эмч нар түр зуурын эмчилгээний хэрэгсэл

Олон дэвшилтэт эмч нар эмийн эмчилгээг буруушааж байна. Тэдний зарим нь эмийн эмчилгээний үр дүнгүй үр дүнд маш их сэтгэл дундуур байдаг тул эмнэлгийн практикийг орхиж, урьдчилан сэргийлэх үндсэн асу

Machine Translated by Google

Орчин үеийн эмчилгээний аргуудад урам хугарсан тэрээр байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүний шим тэжээлтэй танилцахдаа өвчтөнүүдээ ямар ч эмгүйгээр байгалийн хоол тэжээлийн тусламжтайгаар эмчилж эхэлсэн. Тун удалгүй дэлхийн өнцөг булан бүрт янз бүрийн

Гэвч Бирчер-Беннер түүхий хүнсний бүтээгдэхүүнийг бүх амьтанд тохирох цорын ганц хоолны дэглэм биш харин "эмчилгээний хэрэгсэл" гэж үздэг байв. Эрчүүд багаасаа л байгалийн бус хоол хүнсээр тэжээгдэж, өвдсөн хойноо ахимаг насандаа "эмчилгээний дэглэм"-ээр эмчлэгдэх ёстой байсан юм шиг. Гэвч энэхүү илэрхий парадокс нь тод

Дараа нь Бирчер-Беннер эмчийн хувьд одоо байгаа өвчнийг эмчлэхэд бэлтгэгдсэн байв. Хэрвээ тэр хүн төрөлхтнийг бүх өвчнөөс ангид байлгах хоол

Одоогийн байдлаар хоол тэжээлийн талаар Тэдний нэг нь түүхий хоол идэхийг хамгаалдаг, нөгөө нь чанаж болгосон хоолыг илүүд үздэг; Тэдний нэг нь веганизмыг дэмждэг бол нөгөө нь амьтны хоолны дэглэмийг илүүд үздэг. Одоо шинжлэх ухаан бол улс төр биш. Буруу үзэл баримтлалтай хүн гэмгүй хүүхдүүдэд буруу, хор хөнөөлтэй үзэл б

Асуудлын гүн рүү орохыг хүсдэггүй энгийн сэтгэлгээтэй хүмүүс анх харахад түүхий хоол идэх нь хурдан хэрэгжих зүйл биш бөгөөд эрчүүд гүн гүнзгий хоолоо о

Machine Translated by Google

шинжлэх ухааны бус донтолт. Гэсэн хэдий ч шинжлэх ухааныг
донтолтоос салгах ёстой. Хүнсний
түүхий эд бол хүний биед тохирсон
жинхэнэ, бүрэн түүхий эд гэдгийг бид эхлэ

Эхний ээлжинд хоол тэжээлийн
шинжлэх ухаанд нэн шаардлагатай
хүнсний бүтээгдэхүүнийг хор
хөнөөлтэй гэж үздэг, харин үнэхээр
хор хөнөөлтэйг нь зөвлөдөг худал
ойлголтыг бид түүхий эдээс олж
авсан туршлагаа нэг дор залруулах
ёстой. эрүүл. Түүхий хоол хүнс нь
сул дорой, өвчтэй, ходоодны өвчин болон

Ийм тохиолдолд муу зуршлаасаа салах
Эсрэгээр нь өвчтөн одоо жимс асууж
байгаа ч бид татгалздаг; тэр чанаж
болгосон хоолонд өвдөж байгаа ч
бид түүнийг бага зэрэг идэхийг
ятгадаг; Бид хүүхдийн гараас
жимсийг нь булааж, хоолойд нь
чанаж болгосон хоолыг хүчээр оруулдаг. Ө

Тэнд байгаа эдгээр мэдэгдлийн үнэн гэд
Түүхий хоол идэхийг хэдхэн сарын
турш хэрэгжүүлэхээс өөр арга биш
бөгөөд энэ туршилтыг ухаалаг
хүн бүр туршиж үзэх ёстой. Ийм байдлаар

Түүхий хооллолтын гэрэлд хоол тэжээли
их дээд сургууль, эрдэм
шинжилгээний хүрээлэнгүүдээр
хязгаарлагдах; харин тэд бүх
хүн төрөлхтний хамгийн чухал
асуудал болж хувирдаг. Энгийн хүмүүсийн

Machine Translated by Google

Зөвхөн үгээр: ТҮҮХИЙ ВЕГАН ХООЛ,
эсвэл хүний биед хэрэгтэй бүрэн түүхий

Ийнхүү түүхий хоол идэх нь
анагаах ухааны шинжлэх ухаанаас
ангид идеал болж, шинжлэх
ухааны томьёогоор бус логикоор тайлбар

Бид хүний түүхийн шударга байд Материал

Хүний бие бол нарийн төвөгтэй
үйлдвэр юм. Үүнийг тусад нь авсан
эс бүр нь өөрөө өөр олон
үйлдвэрээс бүрддэг нарийн төвөгтэй
үйлдвэр байдаг гэдэг утгаараа асар
том үйлдвэр, системүүдийн
ертөнц гэж илүү зохистой гэж үзэж
болно. Өнөөдрийг хүртэл судлаачид эс б

Эдгээр маш нарийн төвөгтэй
үйлдвэр, системүүд үүргээ зохих
ёсоор гүйцэтгэхийн тулд хүний
организмын ерөнхий зохион
байгуулалтад тус бүр өөрийн гэсэн
тусгай үүрэгтэй хэдэн арван мянган
янз бүрийн бодис агуулсан түүхий
эдээр хангагдсан байх ёстой.
Эдгээр бүх бодисууд нарны
гэрлийн тусламжтайгаар бүтээгдсэн
бөгөөд ургамалд төвлөрдөг.
Жишээлбэл, эрдэнэ шишийн үр,
навч, үр тариа нь амьтны биед
зайлшгүй шаардлагатай бүх
тэжээллэг бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг
агуулдаг. Одоо эдгээр бүрэлдэхүүн хэсгүүд

Machine Translated by Google

Жишээлбэл, хошоонгорт их хэмжээний кальци, витамин, уургийн агууламжийг лабораторид илрүүлэх боломжгүй байсан ч гэрийн хошоонгор болон энгийн өвснөөс амьтад бүх витамин, эрдэс давсаа авч, том ясыг нь бүрдүүлдэг. , мах, өөх тос. Өөрөөр хэлбэл холын хараа муутай хүмүүсийн зөвлөдөг сүү, цөцгийн тос, бяслаг, тархи, элэг, махны оронд кальци, фосфор, амин дэм, "бүрэн тэнцвэртэй" уургийн эх үүсвэр болох гэрийн хошоонгор дангаараа

Бие махбод дахь шим тэжээлийн бүрэлд гурав дахин. Юуны өмнө тэдгээр нь эсийг барих, шинэчлэхэд зориулж барилгын материал болдог; дараа нь тэдгээр эсүүдийг хөдөлгөөнд оруулж, биеийг дулаанаар ханг

Үйлдвэрлэгч үйлдвэрээ хэрхэн халамжилдаг шиг бид бие махбоддоо анхаарал халамж тавих нь зайлшгүй чухал юм. Үүний дагуу, дээр дурдсан гурван функцийг хэрэгжүүлэхийн тулд бид Үгүй бол аль нэг бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн дутагдалтай тохиолдолд энэ баримт нь организмын бүтэц, үйл ажи

Гэтэл өнөөгийн соёл иргэншилтэй хүн өөрийнхөө биед хэрхэн ханддаг вэ? Түүхий эдээ сарниулж, шатааж, алж, бүрэн бүтэн байдлыг нь алдагдуулж, дараа нь үхсэн, хортой цогцосоор санамсаргүй байдлаар ходоодоо дүүргэдэг. Ийм

Machine Translated by Google

Чанасан махнаас цагаан талх, макарон, будаа, амттан, цөцгийн тос, маргарин зэрэг нь хоолонд донтсон х Эрдэмтэд 50, 100, 200 жилийн өмнө хүний бие махбодийн эмгэгийг ихэвчлэн хэт туранхай дагалддаг байсныг хялбархан баталж чадна. Тэр үед хүн илүү их эсэргүүцэх чадвартай байсан бөгөөд хүний бие нь байгалийн бус хоол хүнсийг тэсвэрлэх чадвартай байсан бөгөөд хоолны дуршил буурах, гүйлгэх, бөөлжих болон бусад аргаар ийм бодисыг хэт их хэмжээгээр нэвтрүүлэхээс сэргийлж чаддаг

Өнөөдөр олон хүүхэд ямар ч үнэ цэнэг болон идэвхгүй эсүүд. Тэдний энгийн сэтгэлгээтэй эцэг эхчүүд нялх хүүхдийнхээ махлаг, булцгар царайгаар нь бахархдаг. Заримдаа энэ махлаг байдал нь асар том хэмжээтэй тул түүний жинхэнэ мөн чанар

Хүний бие махбодь шимэгч, хэрэгцээгүй эсийн хэт их өсөлтийг биеийн бүх чөлөөт хэсгүүдэд тарааж, хяналтанд байлгахын тулд ихээхэн хүчин чармайлт гаргадаг: дээд ба доод мөчрүүд, эрүү, хэвлийн арьсан дор. болон хонго, болон бусад газар. Гэсэн хэдий ч заримдаа тэдгээр эсүүдийн зарим нь энэ хяналтаа алдаж, нийтийн амьдралаас тусгаарлаж, бие даасан болж, хувь хүний оршин тогтнолыг эхлүүл

Machine Translated by Google

уураг (ялангуяа амьтны уураг) дээр хөгжихийн тулд "хорт хавдар" эсвэл зүгээр л

Хоол хийх нь хүнсний бүтээгдэхүүний тэжээллэг чанарыг алдагдахад хүргэдэг цорын ганц хүчин зүйл Хатаасан сүрэл ч гэсэн амьд амьтныг амьд байлгах чадвартай ч төгс хүнсний бүтээгдэхүүн биш юм. Зуны улиралд ногоон, өвлийн улиралд хуурай бол улаан буудайн иш нь чихний хамт төгс хүнсний бүтээгдэхүүн байж болно. Үхэр, хонины хувьд уулын жирийн өвсийг төгс хоол гэж үзэж болохгүй. Эдгээр амьтад өвс ногоо, навч, жимс жимсгэнэ, хүнсний ногоогоор нэгэн зэрэг хооллож, чөлөөт байгальд хувьслыг туулсан. Тийм ч учраас хүний оролцоотойгоор эд эсийн хэрэгцээнд тохирсон хоол хүнс авахаас татгалзсан амьтдын дунд өвчний тодорхой тохиолдол гардаг. Гэсэн хэдий ч энгийн өвсөөр хооллодог амьтдын эрхтнүүд хэзээ ч хүнийхтэй адил аюулд өртдөггүй; Тэдэнд гал тогоо байхгүй гэсэн энгийн шалтгаанаас болоод микробууд бидний хувьд тийм ч аймшигтай биш юм. Хорт хавдрын эсүүдэд хэви

Тиймээс тахианы мах, будаа, шөл, шарсан элэг, талх, цөцгийн тос, зөгийн бал, чанамал, амттангаар хийсэн эсүүд нь ямар ч ашигтай ажил хийх чадваргүй байдаг. Хүний биеийн идэвхтэй, мэргэшсэн, бүрэн эрүүл эсүүд нь зөвхөн түүхий жимс, хүнсний ногоогоор төрдөг; Өөрөөр хэлбэл, хүний би

Machine Translated by Google

Хүүхдээ оройн хоол идэхээс өмнө жимсээр хоол идэх дуршлыг нь алдагдуулахгүй гэж хэлсэн эцэг эхийн үйлдсэн гэмт хэргийн ноцтой байдлыг ойлгох чадвартай байх. Энэ нь түүнд бие организмд нь нэн шаардлагатай олон мянган төрөл бү

Хоол иддэг хүмүүс идэж буй хоол хүнс нь илчлэг ихтэй байдаг гэж бодохдоо баяртай байдаг. Одоо калори нь бүрэн ашиг тустай байх үед л ашигтай байх болно. Булчингийн эсийн тоо бага, тэр ч байтугай сул дорой, өвчтэй, уян хатан чанаргүй үед илчлэгийн ихэнх хэсэг нь ашиглагдаагүй хэвээр үлдэж, бие махбодид ихээхэн хүндрэл учруулсны дараа бие махбодийг хүсээгүй хэлбэрээр үлдээдэг. дулаан, ямар ч зорилгогүй алга болдог. Бид задгай агаарт гал асаахад тэ

Биологич, эмч нарын үүрэг бол хүмүүсийг шим тэжээлийн бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг бие биенээсээ салгахгүй, харин тэдгээрийг байгалийн тэнцвэртэй харьцаагаар, амьд эд эстэйгээ хамт хэрэглэхийг уриалах ёстой. Тэд бие даасан шим тэжээлийн бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн ашиг

Machine Translated by Google

Ерөнхийдөө хоол тэжээлийн шинжлэх ухааныг хоёр үндсэн зүйлд нэгтгэн

1.Хүний тэжээл нь бүхэлдээ амьд эсээс б Амьд эсээс бүрддэг эдгээр хүнсний бүтээгдэхүүн нь хүний организмын хэрэгцээг хангахад шаардлагатай бүх шинж чанартай байдаг. Хүн бол үхжил биш юм. Агаарт ялаа бариад амьдаа

2.Байгаль дээр нийтлэг болон сонгомол у Жимс, ногоон ногоо, үр тариа, үндэс зэрэг нь хамгийн төгс, тэжээллэг хүнсний н

Хүн чанаж болгосон хоол идсэнээр хоолны дуршлаа дөрвөн төрлийн муудсан бодисын гурваар хааж, бие махбодоо бусад олон мянган чухал бүрэлдэхүүн хэсгүүдээс хасдаг. Энэхүү мэдэгдлийн гайхалтай нотолгоо бол олон мянган эмнэлгийн жоруудын дунд

Товчхондоо, хүн зөвхөн түүхий веган хоолоор хооллосноор төгс эрүүл мэндийг эдэлдэг, чанаж болгосон хоо

Өвчин хэрхэн үүсдэг

Олон тэрбум эсээс бүрдэх булчирхайг авч үзье. Эдгээр эсүүд нь олон төрлийн байдаг бөгөөд тус бүр нь өөрийн гэсэн үүрэг, үүрэгтэй байдаг. Тиймээс булчингийн эсүүд болон хучуур эди

Чанасан хоол иддэг хүний булчирхайн эд эсүүд бүрэн дүүрэн байдаг, магадгүй бүр илүү байдаг, гэхдээ дө

Machine Translated by Google

дангаараа, ялангуяа богино хараатай хүмүүсийн төгс барилгын материал гэж үздэг үхсэн амьтны уураг нь хамгийн энгийн хэлбэр дүрсгүй, чадваргүй, хэрэгцээгүй анхдагч төрлийн эсийн хамгийн энгийн бүтцийг бий болгож чадна. Бүтцийн хувьд эдгээр эсүүд нь хувьслын хөгжлийн ха

Гэсэн хэдий ч дараагийн хэдэн сая зууны турш ид тэдгээр анхдагч нэг эст организмууд хамгийн өндөр чанартай тэжээллэг бодисууд, тухайлбал бид Энэ хувьслын явцад тэд хөгжиж, янз бүрийн нарийн төвөгтэй организмуудыг төрүүлэв. Амьтны үр хөврөл дэх организмын энэхүү түүхэн хөгжлийн явц, үр тогтохоос эхлээд бүрэн боловсрох хүртэлх товч тоймыг бид харж бо

Тухайн булчирхайд төрөлжсөн эс бүр тодорхой механизмтай байдаг бөгөөд үүнийг зөвхөн тусгай тэжээллэг бүрэл Одоо эдгээр механизмын үйлдвэрлэлийн үйл ажиллагаанд шаардлагатай түүхий эдийг зөвхөн түүхий хүнсний бүтээгд

Тусгай бүрэлдэхүүн хэсгүүд нь эсэд хангалттай хэмжээгээр хүрэхгүй бол түүний хөгжил удаашир ч, бүр зогсох боломжтой. Энэ нь өөх тос, анапластик, хор

Тиймээс, зөвхөн булчирхайн ихэнх эсүүд т мэргэшсэн (ялгарах), мөн шингэний шүүрэлд шаардлагатай түүхий эд нь ажиллах чадвараа хадгалсаар байгаа цөөхөн эсүүдэд хүрч чаддаггүй бөгөөд үүний

Machine Translated by Google

өвчинд нэрвэгдсэн. Эсийн хангалтгүй хөгжил, зохисгүй үйл ажиллагаа нь бусад бүх эрхтэн, тогтолцоонд тохиолдож, улмаар хол

Заримдаа тодорхой булчирхай, эрхтэн ийм х түүнийг арилгах нь зайлшгүй болно. Эрчүүд уг эрхтэнээ устгахаас урьдчилан сэргийлэх хамгийн байгалийн арга хэмжээ авахын оронд түүнийг арилгахын тулд хамгийн их зовдог бөгөөд дараа нь ийм гайхамшгийг үзүүлсэндээ бахархд

Түүхий иддэг хүн микробоос айдаггүй, учир байгалийн хүчээр тэдний эсрэг. Микробууд бүрэн хөгжсөн, мэргэшсэн (ялгаатай) эсүүдэд хор хөнөөл учруулж чадахгүй

Бодит байдал дээр хоол иддэг хүн өөрийн оршин тогтнохын тулд заримдаа зөвхөн таашаал авахын тулд иддэг цөөн тооны түүхий тэжээлтэй байдаг бөгөөд тэдгээрийн ач холбогдлыг бүрэн харгалздаггүй. Одоо хүний организм итгэмээргү

Өнөө үед хоол тэжээлийн шилдэг мэргэжилтнүүд ч ялзрах, бохирдох нь хүнсний Тэд шинэхэн, цэвэрхэн, "сайн болгосон" бүх хоолыг тэжээллэг, ашигтай, хэвийн гэж үздэг. Тэдний дотор олон мянган чухал бүрэлдэхүүн хэсгүүд байхгүй байгаа нь тэднийг огтхон ч санаа зовдоггүй бололтой. Тэдэнд энэ тухай сануулахад тэд бас жимс иддэг гэж хариулдаг. Энэ бол хамгийн утгагүй хариулт юм. Хүний би

Хүнсний бүтээгдэхүүний тэжээллэг чанарыг о хэрэглэж буй хүнсний бүтээгдэхүүний тоо, гэхдэ

Machine Translated by Google

тэдгээр хүнсний бүтээгдэхүүн. Хамгийн түгээмэл өвс нь өөрөө шим тэжээлт бодисоор баялаг бөгөөд хамгийн тансаг хүлээн авалтанд

Өвчин эмгэгээс урьдчилан сэргийлэх чиглэлээр олон тооны эмнэлгийн хурал болж, хоёрдогч сэдвээр олон цаг ярилцсаны дараа анагаах ухааны шинжлэх ухааны тэргүүлэх төлөөлөгчид оройн хоолондоо тансаг чимэглэсэн ширээг цуглуулдаг. Улмаар байгалийн гайхамшигт лабораторид өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор бүрэлдэн бий болсон, олон мянган амьд бодис агуулсан үндсэн, бүрэн тэнцвэртэй хүнсний бүтээгдэхүүни

Нэгэн цагт Азийн зарим оронд цаазаар авах ял авсан гэмт хэрэгтнүүдийг зөвхөн чанасан махаар хооллодог байжээ. Тэд ихэвчлэн 28-30 хоногийн дотор үхдэг бол бүрэн өлссөн тохиолдолд хүн 70 хүртэл хоног амьд ү

Өнгөлсөн будаа хэт их хэрэглэдэг хүмүүс авитаминоз өвчнөөр өвчилдөг бөгөөд энэ нь өвчтөнд маш их зовлон учруулсаны дараа үхдэг. Одоо магадгүй beriberi-ийн хамгийн чухал шинж тэмдэг бол полиневрит боловч энэ нь өвчний цорын ганц шин

Machine Translated by Google

цагаан гурил нь өнгөлсөн будаатай яг ижил шинж чанартай байдаг. Мянга мянган тэжээллэг бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн зөвхөн нэгийг н

Хоол иддэг хүмүүсийн гол хоолыг бүрдүүлдэг дээрх хүнсний бүтээгдэхүүнүүд нь үхэлд хүргэдэг гол хүчин зүйл бөгөөд зөвхөн Хэрэглэсэн хүнсний хоёр ангиллын (чанасан хоол, түүхий тэжээл) харьцангуй харьцаа, удамшлын зэргээс шалтгаалан заримдаа дөнгөж н

Буруу хооллолтын уршгаар өнөө үед олон эхчүүд хүүхдээ хөхүүлэх сүүгүй болж, зарим нь хатаасан сүү, жигнэмэг, цагаан талх, цайгаар хүүхдээ тэжээж байна. М э

Ийм хүүхдэд хоёр аяга жимсний шүү 2 долоо хоногийн дотор эрүүл мэндээ бүрэн сэргээхийн тулд өдөр бүр. Гэвч хоолонд донтсон хоолны дэглэмийн эмч нар жимсний хэрэгцээг үл тоомсорлож, хүүхдийн туранхай бие дээр янз бүрийн өвдөлттэй туршилт хийж, цуснаас нь сүүлчийн дусал дуслыг нь гаргасны дараа түүнийг хатаасан сүү, махны хандаар тэжээхийг хичээдэг. , хиймэл витамин, төрөл бүрийн эм. Өөрөөр хэлбэл, байгалиас заяасан шим тэжээлийн бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн зохицсон тэнцв

Machine Translated by Google

Энэ нь ач холбогдол багатай, шаардлагагүй тансаг хэрэглээ юм. Олон эмнэлгүүдэд мах, жигнэмэг, хатаасан сүү, элсэн чихэр, цай, маргарин, будаа, цагаан талх, хиймэл амин дэм, эм тариа хүссэн хэмжээгээрээ олддог ч жимс шахах төхөөрө

Би бүх эмч нарын хүмүүнлэгийн сэтгэлийг уриалж байна. Тэд энэ асуудалд нухацтай хандаасай. Би дэлхийн бүх улсын их дээд сургуулийн багш нар, бүх хариуцлагатай байгууллага, эрүүл мэндийн яамдаас ард иргэдийнхээ эрүүл мэнд, сайн сайхны төлөө санаа зовж байна уу, үгүй ю

Өвчин эмгэгээс урьдчилан сэргийлэх, эмчлэх, амьдралын түвшинг дээшлүүлэх хамгийн сайн арга бол Эрүүл мэндийн яам бүр олон нийтэд мэдээлэх зорилгоор мэдээллийн алба байгуулахад бага хэмжээний төсөв гаргах явдал юм. хоол хийх, түүнчлэн витамин дутагдалтай хүнсний бүтээгдэхүүн, ялангуяа

Мэдээжийн хэрэг, бүх эрчүүд ухаантай байдаггүй тул хүн бүрийг нэг дор түүхий иддэг болгох боломжгүй ч хүн бүр нялх байхаасаа л биеийнхээ зохих түүхий эдтэй танилцаж, гамшгаас ангид байх ёстой. Алдаатай, аюултай өрөөсгөл ойлголттой болж, тэдэнд болон үр хүүхдэд нь тахианы шөл, будаа, котлет, өн,

Machine Translated by Google

амьсгал давчдахгүйгээр хоёр
шат өгсөхгүй байх; Харин өнөөдөр
би найман жил чанасан хоолноос татга

Өнөө үед асар олон хүүхдийн
ордон, цэцэрлэгт ямар шинжлэх
ухааны үндэслэлээр хүссэн үедээ өөрсдө
Эдгээр хорт бодисын хайрцгийг
зуны улиралд шинэхэн жимс,
лууван, өргөст хэмх, улаан лооль,
өвлийн улиралд хатаасан жимсээр
сольж, хүүхдүүдийг хүссэнээрээ,
хүссэн хэмжээгээр нь идэж болно.
өдрийн. Тэгвэл байгалийн жам ёсоор хү

Бүх төрлийн эмнэлгүүдэд түүхий хоол
олж авсан үр дүнгийн талаар өвчтөн бо
Олон нийтийн хоолны газруудад
маш хэрэгтэй шинэчлэл хийж
магадгүй. Хоолонд донтсон
хүмүүсийг үхлийн аюултай болгосон
хоолны "таашаалыг" бүрмөсөн
алдагдуулахгүйгээр тэдгээрийн
хэмжээг 50-иас доошгүй хувиар
бууруулж, алдагдлыг шинэ салат, түүхий

Олон нийт чанаж болгосон
хүнсний хор хөнөөлтэй танилцсан
бол түүнээс зайлсхийхийг хичээх
болно. Мөн донтолтын дуу
хоолойгоо живүүлэн бидний үлгэр
жишээг дагаж, түүхийгээр бүрэн
хооллох дадал зуршилаар
өөрийгөө болон гэр бүлийнхээ
эрүүл мэндийг баталгаажуулах олон тоо

Machine Translated by Google

Хүмүүс эмчилгээний аргыг харуулахы
усан үзэм, огноо, алим, эрхтэн,
сонгино, улаан лууван гэх мэт
тусдаа жимс, хүнсний ногооны
шинж чанарыг судалж, тэдгээрийг
хэрэглэх тусгай аргыг
боловсруулж, шинжлэх ухааны
үндэслэлтэйгээр эдгээр үйл
ажиллагаанд хөрөнгө оруулахыг
хичээдэг. Үнэн хэрэгтээ түүхий
ургамлын хүнсний бүх сортууд нь төгс

Чанасан хоол иддэг хүний
хоолны дэглэм нь үхлийн
зөрчилдөөнөөр дүүрэн байдаг.
Ихэнх тохиолдолд хортой хүнсний
бүтээгдэхүүнийг ашигтай гэж
зөвлөдөг бол нэн чухал нь хортой
гэж үздэг бөгөөд үүнийг хатуу
хориглодог. Учир нь хоол иддэг хүмүүс

Хамгийн найдвартай гарын
авлага бол түүхий иддэг хүний
үндсэн бөгөөд төгс туршлага
бөгөөд үүний үр дүнд анагаах
ухаан, тэр дундаа хоолны дэглэмд
байдаг бүх алдаа, зөрчил, үл ойлголцл

Шинээр төрсөн хүүхдийг чанаж болгосон зүйлд дасгах н

Хоол хийх нь ер бусын зуршил,
энэ нь хүний бүх өвчний
шалтгаан, ийм аймшигтай
донтолт болох нь хэнд ч ойлгомжтой б
Үүнийг хүний биед нэвтрүүлэх ухаантай

гэм зэмгүй шинэ төрсөн хүүхэд өөрийн гараар уу? Бяцхан нялх хүүхдийнхээ эд эрхтнийг шатаасан, устгасан, галд шатаасан хоолоор сүйтгэх ямар эрхтэй вэ? Энэ нь бүх гэмт хэргүүдээс хамгийн харгис хэрцгий нь биш гэж үү? Би

Бодит байдал дээр хоолонд донтсон эцэг эхчүүд бү

зуунд хэн ч байгалийн үхлээр үхдэггүй. Бүх нас баралт нь чанасан хоолноос үүдэлтэй өвчний үр дагавар бөгөөд хүүхдүүдэд чанаж болгосон хоолыг зааж өгдөг хүмүүс бол тэдний Хорт хавдар, зүрхний шигдээс бүрийн үндэс нь өвчин нь хамгийн өндөр настай үед ч гэсэн хү

Насанд хүрсэн хүмүүст чанаж болгосон хоолноос бүрэн хасагдах нь хэцүү байдаг гэж маргаж магадгүй юм. За тэгвэл тэд өөрсдийнхөө хор хөнөөлтэй зуршлуудыг зүрх сэтгэлдээ нийцүүлэн үргэлжлүүлээрэй. Гэтэл нялх хүүхдийн салшгүй түүхий эдийг шатааж, устгаж, нэн чухал бүрэлдэхүүн хэсгүүдээс нь сал

Эцэг эх хүүхдээ цагаан талх, өнгөлсөн будаа, макарон гэхийн оронд соёолон улаан буудай өгөхийг хориглодог шинжлэх ухааны дүрэм байдаггүй; хатаасан сүүний оронд лууван, жүрж, усан үзэм, алимны шинэхэн шүүс; компотын оронд түүхий жимс; мах, өөхний оронд хушга, бүйл

Machine Translated by Google

Эрүүл ухаан, ухамсрын хомсдолгүй
эмч эсвэл эцэг эх нь түүний дагуу ямар

Гурав, дөрвөн сартайдаа хүүхдийн эрхт
Тогтмол бус хагалгаа хийлгэхийн тулд
ойрын хараагүй эмч галд шатсан олон
мянган бодисын оронд хоёр гурван
төрлийн хиймэл витамин бичиж өгөх,
эсвэл дээд тал нь нэг төрлийн эм
болгон хэмжсэн хэдэн халбага жимс
өгөхийг зөвлөдөг. шүүс, ингэснээр өөрийн боло

Хэсэг хугацаанд нүдээ аниад,
байгалийн гайхамшгийг бүхэлд нь
өөртөө төсөөлцгөөе. Бид нэг ширхэг
улаан буудайг амаараа
дамжуулан үйлдвэрт оруулангуут
организм тэр үрийг авч, задалж,
бүх биед тарааж өгдөг. Тэр үр
тарианд төвлөрсөн олон мянган
янз бүрийн бодисууд бүх чиглэлд
хөдөлж, тус бүр нь өөр өөрийн үүргээ би

Гэхдээ ходоодонд нэг ширхэгийг оруула
цагаан талх Энэ нь ходоодыг
зорилгогүйгээр ажиллуулдаг; шатааж,
ямар ч хэрэггүй халуун болж хувирдаг,
эсвэл хамгийн сайндаа энэ нь ямар ч
арчаагүй, үнэ цэнэгүй эсүүд дээр хэдэн
зуурмаггүй тоосго, чулуу нэмэхээр явдаг.
Цэвэр буудайгаар хооллодог хүний зүрх яг л эр

Ямар нэгэн гайхамшгаар дэлхий нийтээ
Өвчин нь хэт дэвшилттэй зарим
тохиолдлоос бусад тохиолдолд
түүхий хоол идэх дадлыг хэвшүүлснээр ой

Machine Translated by Google

хүмүүс хэт хөгшрөлтөд хүрдэг. Энэ нь
чанаж болгосон хоол идсэний улмаас нас бар

Арчаагүй хүүхэд бүрийн нэрийн өмнөөс би
Бяцхан хүүхдүүдийн эсрэг үйлдсэн тэр
аймшигт гэмт хэргийг нэн даруй таслан
зогсоохын тулд дэлхийн өнцөг булан бүрт
эрдэмт зүтгэлтнүүд, үндэстнүүдийн
удирдагчид, эрүүл мэндийн яамдууд, эцэг
эхчүүд, сайхан сэтгэлт эрчүүдийг оролцуул.
Өдөр бүр саатал нь олон мянган гэм
зэмгүй амь насыг авчирдаг. Насанд хүрсэн
хүмүүс хийсэн хоолны үхлийн таашаалын
төлөө амиа золиослох, улмаар амиа
хорлох эрх чөлөөтэй байдаг ч хөөрхий
хүүхдүүдээ, ялангуяа тэдгээр хоол хүнс нь
тэдэнд таашаал өгөхөөс хол, зүгээр л
дүүргэх эрхийг тэдэнд өгсөн юм. жигш Мөн тэр хү
(Энэ нь номын энэ хэсгийн бичсэн ү
бүх зүйлийг ойлгож чадна; тэр бусад
хүмүүсийн иддэг болгосон хоолыг хардаг
ч тэр өөрөө үүнийг бүх сэтгэлээрээ жигшдэг. Ал
Ямар эрүүл ухаан нь хүнийг өөрийн
хүүгээ золиослоход түлхэж, хувийн
донтолтоо үргэлжлүүлэхийн тулд
жигшүүртэй зуршлынхаа анхны хамтрагч
болгоход хүргэдэг вэ? Эцэг эх нь
хүүхдээ байгалийн жам ёсоор эхлээд эрүүл сару

Эдгээр мөрүүдийг уншсаны дараа
ямар ч ухаалаг эцэг эх бусад эрх
баригчид огт өөр зөвлөгөө өгсөн гэсэн
үндэслэлийг олж чадахгүй. Хэрэв тэр
үнэний дуу хоолойг үл тоомсорлодог
хэвээр байвал хүүхдийнхээ эрүүл мэндийг
сүйтгэж, ирээдүйг нь сүйтгэх хариуцлагаа үүрэ

Machine Translated by Google

байгалийн бус шим тэжээлээр, соёолж
буй буудайг цагаан талхаар, ногоон вандуйг

Ходоодны биологичид байгальд
Бидэнд хүнсний бүтээгдэхүүн бэлэ
Чанасан төлөв

Би бүх эрдэмтдэд хандаж өөрийн үзэл бод
тэдгээрийг дэлхий даяар тунхаглах,
эсвэл байгалийн гаралтай хүнсний
бүтээгдэхүүнийг галд оруулахад
тэдгээрийн тэжээллэг бодис, энергийн
агууламж ямар ч алдагдалгүй
болохыг нотлох; Амьд ногооны эсүүд
үхдэггүй, атомын бүтцэд ямар ч
өөрчлөлт гардаггүй. Хүний биед
шим тэжээлийг бий болгохдоо
боловсорч гүйцсэн хүмүүс хүнсний
бүтээгдэхүүнийг "цэвэршүүлсэн",
чанаж болгосон, шатаасан байдлаар
нь бидэнд бэлэглээгүй, үйлдвэр, гал
тогооны өрөөнд үйл ажиллагаа
явуулдаг гэдгийг тэд цаашид нотлох
ёстой. Эдгээр нь байгалийн
алдааг засахад чиглэсэн шинжлэх
ухааны арга хэмжээ бөгөөд хиймэл хиймэл в

Шинжлэх ухааны бүхий л арга
хэрэгслээр бид хамгийн өчүүхэн нэг эст
организмыг бий болгож чадахгүй
байхад байгалиас хүний биед бий
болгосон түүхий эдийн бүрэн бүтэн
байдлыг алдагдуулах эрхгүй; бидэнд
мэдэгдэж байгаа бүх шим тэжээлийн
бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн тусламжтайгаар
бид организмыг зохиомлоор тэжээж, удаан х

Machine Translated by Google

бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг нээсэн
боловч эдгээр бүх нээлтүүд нь
хиймэл дагуулыг зохион бүтээхээс
илүү ач холбогдолтой байж
чадахгүй. Хиймэл амин дэм ба
эрдэнэ шишийн үр тарианы
тэжээллэг бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн
хоорондох ялгаа нь хүний гараар бүтээг

Бидний хамгийн сайн арга бол байгалийн ху
амьтан, ургамлын организмын
хувьсал. Гэхдээ ямар ч
тохиолдолд бид байгалийн үйл
ажиллагааг нурааж, дараа нь өрөвдөлтэй

Цөцгийн тосонд нэг хэсэг төмс,
чөмөг хийж, хуурч эхлэхэд бид эхний ме
Энэ нь тэр дороо чичирч, хорчийж,
бор болж, дараа нь хатаж эхэлдэг
бөгөөд хэрэв бид үйл ажиллагааг
бага зэрэг үргэлжлүүлбэл энэ нь
шатаж, үнс болон хувирдаг. Бидний хам

"Хоол хийх", "жигнэх" гэсэн нэр томъё
бэлтгэх, барьж байгуулах,
сайжруулах, одоог хүртэл
ашиглагдаж ирсэн; Тэднийг сүйтгэх,
устгах, шатаах, алах, устгах
мэдрэмжийг илэрхийлэхийн тулд
ашиглах ёстой, учир нь бид эдгээр үйлд

Нярай хүүхэд чанаж болгосон хоолны
Зөвхөн хоолонд донтогчдод л дур була
Хар тамхинд донтогчдод хар тамхи

Энгийн сэтгэлгээтэй хүмүүс үүнийг хар
хүүхдүүд болгосон хоолны амтаас олж а

Machine Translated by Google

хүмүүс үнэндээ чанаж болгосон хоол нь огт амттай биш гэдгийг ойлгох ёстой; хар тамхинд донтогчдод хар тамхи таалamжтай санагддаг шиг тэд зөвхөн хоолонд донтогчдод л амттай санагдда

Шинээр төрсөн хүүхдийн эд эрхтэн нь зөвхөн түүхий хүнсний найрлагад тохирсон Тэрээр түүхий үр тариа, төмс, буурцаг, хаш, ногоон вандуй, сэвэг зарам зэргийг хамгийн их сэтгэл ханамжтайгаар иддэг бөгөө

Бяцхан хүүхэд чанаж болгосон хоолны амтаас ямар ч таашаал авдаггүй; тэр бүх сэтгэлээрээ тэднийг үзэн ядаж, зайлсхийдэг бөгөөд тэр байгалийн бус хоолыг маш их шаналж залгидаг. Гэвч ядуу, энгийн сэтгэлгээтэй эцэг эх үүнийг ойлгохгүй байна. Тэрээр зөвхөн өөрийнхөө донтолтод хөтлөгдөн, хүүхдийг сай

Амьдралынхаа эхний хэдэн жилд хүүхэд нь байгалийн бус хүнсний бүтээгдэхүүнтэй тэмцэх. Энэ нь хүүхдүүдийн олон тооны өвчлөл, ходоод гэдэсний өвчин байнга гардаг, мөн нялхсын эндэгдэл өндөр байгаа зэргээс харагдаж байна. Нялх хүүхэд бол шин

Түүхий веган хооллолтыг бүх нийтээр нэвтрүүлэх нь б хүн төрөлхтөн өвчний хараалаас нэг удаа. Түүхий идсэн хоолыг сурталчлах нь өвчтэй хүмүүс, шинэ төрсөн хүүхдүүд, шаардлагатай хүсэл зориг, мэргэн ухаантай хүмүүс, түүхий идсэн хүүхдийн ухаалаг эцэг эхчүүдээс эхлэх ёстой бөгөөд тэд гэрээсээ бохирдсон хоолны у

Machine Translated by Google

Тэдний мэдрэмж, мөн түүхий идэхийг албадан зарлахаар шийднэ, ингэснээр байгалийн ухаалаг хүслийг мэдлэггүй, зааваргүй олон түмэнд хэрэгжү

Хоол хийх зуршлаа хурдан арилгахад хүндрэлтэй байгаа нь түүний у Хүний нийгмээс эдгээр аймшигт тахлыг арилгах боломжгүй байсан ч хулга Хамгийн гол нь хоол хийх үйл ажиллагаа нь буруу, байгалийн бус, аюултай гэдгийг эрдэмтэд зарчмын хувьд хүлээн зөвшөөрч, олон нийтэд зарлах нь өвчний шууд шал

Чанасан хоол нь хоолонд донтох өвчин, анагаах ухаан, фармакологийг дараалан төрүүлсэн. Анагаах ухааны шинжлэх ухааны эцсийн зорилго нь хүний доройтсон, муудсан эрхтнийг нөхөн сэргээх, сэргээх явдал юм. Анагаахын шинжлэх ухааны оронд түүхий иддэг хүн өөрийн гэсэн шинжлэх у

Миний гэр бүлд түүхий хоо

Би 60 настайдаа эдгээр мөрүүдийг бичи түүхий идэх. Долоо, найман жилийн өмнө миний зүрх маш муу байсан тул зүрхний шигдээс болох нь гарцаагүй юм шиг санагддаг. Би хэд хэдэн алхмаар авирахдаа амьсгал хураадаг байсан; Надад хувинтай ус өргөх хүч дутсан. Өтгөн хаталт, ходоодны хямрал, цээж хорсох, нойргүйдэл, толгой өвдөх, бөөлжи

Machine Translated by Google

Би дөрвөн цагийн дотор Тажриш руу буцахдаа (24 километрийн зайд) алхаж, ууланд ямаа шиг авирч, хүнд чемодануудыг шатаар дээш өргөж, зав гарвал 12 километр алхаж, өдөр тутмын энгийн ажил хийдэг. Нэгэн үе архаг бронхит өвчнөөр өвдөж, жилдээ хэд хэдэн удаа том

Олон жилийн өмнө би тулайны хүчтэй д хөлийн эрхий хурууны үе; Өнөөдөр би өвдөлтийн шинж тэмдэггүйгээр бүх хүчээрээ тэднийг мушгиж чадна. Атофан, ACTH, дижиталис, бромид, иод, аспирин, антиби

Минутанд 58 цохилтын хурдтай ажилладаг зүрх нь цус харвах аюулд өртөхгүйгээр олон жилийн турш үргэлжлүүлэн ажиллана гэдэгт итгэлтэй байж болно. Хоол идэх үед зүрхний цохилт буурах зэрэг нь зөвхөн зүр

Би ходоодоо хэвийн хэмжээнээс хэд дахин их байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнээр хэт их ачаалах гэж оролдох болгонд ходоодонд удаан хугацаагаар үлдэхгүй, гэдсэнд шууд нэвтэрч, хэдэн цагийн дотор биеэс гадагшилдаг нь туйлын чухал юм. ямар ч задрал, хоол боловсруулах эрхтний өчүүхэн эмгэг үүсгэхгүй, эсвэл надад ямар нэгэн таагүй байдал үүсгэхгүй. Ийм нөхцөлд мин

Өөртэйгөө хамт гурав дахь хүүхдээ түүхи Тэр хэдийнэ долоон настай жаахан охин хэдий ч амандаа нэг ч ширхэг муудса

Machine Translated by Google

төгс төгөлдөр байдлын биелэл.
Түүхий иддэг болон чанаж иддэг хүүхдүүдийн хооронд ямар том ялгаа байгааг би одоо харж байна. Ганц хоол иддэг хүүхдээс түүхий иддэг зуун хүүхдийг өсгөх нь амар байдаг. Хүүхдийн жихүүдэс хүрэх, ханиад хүрэх, гүйлгэх, өтгөн хатах, хүүхэд хэт их юм уу, хэт бага идсэнээс бо
Орой яг 8 цагт унтдаг бөгөөд өөртөө хэдэн минут дуулсны дараа нүдээ аниад өглөөний 6 цаг хүртэл орой шиг унтдаг. Түүгээр ч барахгүй эхний хэдэн сарын дараа бид түүнийг шөнийн цагаар сэрсэн гурав, дөр

Цэцэрлэгийн бусад хүүхдүүд өглөөний цайны ширээний ард суугаад талх бяслаг, талх цөцгийн тос, нар
Биднийг найз нөхөддөө зочлоход тэр хүмүүсийн сууж, бүх төрлийн нарийн боов, амттангаар "таашааж" байдаг хэт ачааллалтай цайны ширээг хайхрамжгүй хардаг. Тэр хэзээ ч тэдний а

Би хэзээ ч үзэл бодлоо тулгаж байгаагү
Хүүхдийнхээ эрүүл мэнд, эрүүл мэндийн төлөө хоол тэжээлийн тогтолцоогоо өөрчилсөн тэрээр одоо бүрэн түүхий идэштэн болсон бөгөөд түүний нөхцөл байдалд нэлээд сэтгэл хангалуун байна. Эхлэхийн тулд тэр махнаас бүрмөсөн татгалзаж, дараа нь махгүй болгосон хоолыг долоо хоногт нэг эсвэл хоёр болгосон. Хүүхэд бага зэрэг томрох тусам эдгээрийг хаая авч байсан хэдэн чанасан төмс

Machine Translated by Google

Тиймээс тэр бүх болгосон хоол хүнсээс татгалздаг. Шийдвэрийг чин сэтгэлээсээ гаргасны дараа энэ бүгдийг нэг их бэрхшээлгүйгээр хийж чадсан. Гэрт чанасан хоолны үнэр

Хүний бүх муу зуршил нь чанаж б

Хоол идэх

Түүхий хоол идэх нь архидалт, тамхи татах, хар тамхинд донтох, шунахайрах гэх мэт бусад бүх муу муухайг талбайгаас зайлуулна. Э

Түүхий идэштэн ялснаар дэлхий дахинд болон улс үндэстнүүдийн хооронд удаан хугацааны энх тайван тогтох болно. Бүх гэмт хэрэг, үзэн ядалт, дайсагнал, бардам зан, атаа жөтөө, ер нь хүний муу зуршил бүхэн чанаж и

Хоолны дэглэмийн тухай ойлголт нь зөв

Байгалийн бус хоол тэжээлийг

Хооллох арга

Бүрэн түүхий идэх нь хүн төрөлхтнийг өвчнөөс ангижруулах цорын ганц арга зам юм. Хагас арга хэмжээ хэзээ ч өгч байгаагүй, хэзээ ч үр дүн өгөхгүй. Өнөөгийн нөхцөлд чанаж болгосон хоол тэжээлийн бүх хүлээн зөвшөөрөгдсөн тооцооллыг тодорхой хоолны дэглэмийн шим тэжээлийн үнэ цэнийг тооцохгүй байх ёс

Machine Translated by Google

боломжгүй, үнэ цэнэгүй, аюултай,
ялангуяа эм, амьтны гаралтай хүнсний бүтээгд

Бие даасан шим тэжээлийн бодисуудын шинж чанарыг авч үзэхдээ бид тодорхой тэжээлд ямар витамин эсвэл бусад бүрэлдэхүүн хэсгүүд байдаг талаар огт санаа зовох хэрэггүй. Энэ нь амны хөндийн хоол бүрт янз бүрийн бүрэлдэхүүн хэсгүүд байнга байх ёстой. Тиймээс бидний хэрэглэж буй хоол хүнсний бү

Олон зуун жилийн турш олон мянган мэргэ
тэдний тусгай судалгаа. Гэвч тэд зөвхөн хоёрдогч асуудалд анхаарлаа хандуулж, гал тогооны галын хор хөнөөлийг тооцож үзээгүйгээс тэдний судалгаа хүссэн үр дүндээ хүрч чадаагүй бөгөөд хамгийн муу нь олон тооны зөрчилдөөнөөсөө болж хүн төрөлхтөнд гамшиг учруулсан. . Тэдний дундаас хамгийн дэвшилтэт гэгддэг цагаан хоолтон хүмүүс ч галын хор хөнөөлийг тэвчихээс гадна бүх үнэ цэнэтэй найрлагагүй цагаан талх, цэвэршүүлсэн элсэн чихэр хэрэглэхийг тэвчсээр ирсэн. Гэсэн хэдий ч хүний донтолтыг даван туулахын тулд цагаан хоолтон хүмүүс хамгийн эгц замыг туулсан гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх ёстой. Хамгийн хэцүү алхам

Хоолны дэглэмийн чиглэлээр мэргэшсэн хүний хувьд Г.Хаузер Америкт маш их нэр хүндтэй болсон. Гэхдээ бусад хоолны мэргэжилтнүүдтэй харьцуулахад ахиц дэвшилтэй Хаузер ч гэсэн хоол хийх хор

Machine Translated by Google

ямар нэг ашиг тустай зорилготой байж
болох юм. Гэтэл ажилчин, тариалангийн
ажилчин, эсвэл гудамжинд байгаа
жирийн нэг хүн өглөө хэдий хэмжээний
хар молас, орой хэдий хэмжээний дрожж
авах ёстой талаар мэдээлэл авахын тулд төлөх

Энэ бол зөв хандлага биш. Энэ нь бүхэлд нь
Дэлхий ертөнцийг хүний биеийн салшгүй
түүхий эдээр аль болох бүрэн хангах,
хоол тэжээлийн өнөөгийн дадал зуршлыг
эрс өөрчлөх, тодорхой хоолны дэглэм, бие даас

Зөвхөн талх, өнгөлсөн будаа, махаар
хооллодог хүн урт наслахгүй гэдгийг
шинжлэх ухааны хүмүүс мэддэг. Гэхдээ
энгийн хүн үүнийг мэддэггүй. Түүний
бодлоор эдгээр хоол хүнс нь маш сайн
тэжээл өгдөг. Нөхцөл байдлын хүчинд
эсвэл ядуурлын дарамтаас болж хувь хүн
өөрийгөө болон хүүхдүүдээ зөвхөн эдгээр
хоолоор мунхаглан тэжээхгүй, үр дүнд нь
өөрийгөө сүйрүүлэхгүй гэдгийг яаж
баталгаажуулах вэ? Энэ сэдвийг
бүхэлд нь мэддэг хамгийн нэр хүндтэй
эрдэмтэн ч гэсэн шуналын шуналыг
тэсвэрлэх чадваргүй бөгөөд тэр хараал
идсэн бодисуудыг маш ихээр иддэг
тул өөрийгөө алгуурхан боловч гарцаагүй
алж, дэндүү хурдан амиа хорлодог. хорт
хавдар эсвэл зүрхний шигдээс. Тиймээс
эдгээр санааг зөвхөн номонд
сурталчлах нь хангалтгүй юм; ард түмний хоол

Хиймэл витамин, эрдэс бодисын хэ

Зогссон

Machine Translated by Google

Байгалийн хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагдах шим тэжээлийн бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн харьцангуй хэмжээ нь нэг миллиграммтай харьцуулахад хоёр дахь бүрэлдэхүүн хэсгийн миллиграмм-ын мянганы нэг, гуравны нэг миллиграмм дахь нэг сая дахь бүрэлдэхүүн хэсэг байж болн

Яагаад ийм доголдолтой түүхий эдээр хүний үйлдвэр жирийн үйлдвэр шиг тэр дороо зогсолтгүй үйл ажиллагаагаа нэлээн удаан үргэлжлүүлж байгаа нь хүмүүсийн хоолны

Бодит байдал нь хүний бие ердийн зүй үйлдвэр. Энэ бол олон тэрбум оршин суугчид, тоо томшгүй олон үйлдвэр, янз бүрийн байгууллага, систем, дэлгүүр, нөөц гэх мэт асар том ертөнц юм. Ямар ч шим тэжээл

Организмд орсны дараа шим тэжээл нь цусаар дамжин хүний биед тархаж, эс бүр өөрийн бүтэц, онцлогт тохирсон бодисыг хүлээн авдаг. Гэхдээ хуруугаараа тоолж баршгүй жижиг сортоор чанаж болгосон хоолонд агуулагдах цөөн хэдэн доройтсон бүрэлдэхүүн хэсгүүдээс бу

Хүн булчирхайлаг болон органик эсийн хэт өлсгөлөнг үл харгалзан ходоод нь цатгалан, донтолт нь ханасан, өөрөө сэтгэл хангалуун байдаг тул бие даасан эсийн өл

Machine Translated by Google

тэдгээрийн бүтцэд болон бие махбодийг
их хэмжээгээр нэмэгдүүлэх замаар "бэхжүүлэх, б

Эрүүл чийрэг, эрч хүчтэй гэгддэг
хүнд 50-60 кг илүүдэл, хэрэггүй эсүүд
байдаг тул түүний аль нэг булчирхай нь
тогтмол ажиллаж чадах хэдэн зуун грамм
идэвхтэй, тусгай эсүүд байдаггүй. мөн өө
сэвгүй бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэдэг.
Булчирхай, эрхтнүүд нь идэвхтэй эсийн сүүлчийн
Дараа нь "цадсан", "бяцхан", "эрч хүчтэй"
хүн булчирхай, эд эрхтэнээ өлсгөж
үхдэг. Жишээлбэл, зүрхний эсүүд хэвийн
агшилт хийхэд шаардлагатай хүч, уян
хатан чанараа алддаг. Дараа нь зүрх нь
эсийн тоог нэмэгдүүлэх замаар нөхцөл
байдлыг аврахыг оролддог бөгөөд үүний
үр дүнд амьтны уураг, цагаан талхнаас үүссэн э

Хэчнээн өөр бүрэлдэхүүн хэсэг рүү шилждэгий
улаан буудайн үр тариа эсвэл бусад
ногооны биет хийх. Ойролцоогоор
10,000 гэж таамагласан тоог авч үзье.
Байгалийн хамгийн энгийн хуулиудын
дагуу бид хүний үйлдвэрт шаардлагатай
түүхий эд нь 10,000 өөр бодисоос бүрддэг гэж ү
Энэ бол хүний үйлдвэрийн хэвийн үйл
ажиллагааг хангах хамгийн байгалийн тогтолцоо

Одоо энэ чанаж болгосон хоол нь хоолны дэ
нас байна. Эрэгтэйчүүд эдгээр чухал
бодисуудыг бөөнөөр нь устгаж, бие махбодоо зө

Олон жилийн шаргуу судалгааны үр
дүнд биологичид бяслаг, цөцгийн тос,
элэг, тархинд ердөө 1015 төрлийн бодис
байдгийг тогтоожээ. Удаан хугацааны хөдөлмөри

Machine Translated by Google

Манай түүхий эдийг бүрдүүлэгч
9990 нэр төрлийн доройтсон,
тэнцвэргүй, хортой, муудсан, үхсэн
бодисууд байхгүй тул тэдгээр
хүнсний бүтээгдэхүүнүүд нь маш
дутагдалтай, хортой, аюултай тул
тэдгээрийг шим тэжээл болгон
ашиглах ёсгүй. хэн ч санал
болгосон. Харин оронд нь
тэдгээр хүнсний бүтээгдэхүүнээс олж
олсон бүх бодисуудын нэрийг нэг нэгээр
Гэсэн хэдий ч эдгээр бодол нь асуултын

Түүхий эд нь маш олон янз байдаг гэд
Хүн ямар нэгэн гайхамшгаар
бүгдийг нь мэддэг болсон ч гэсэн
бүхэл бүтэн насан туршдаа зөвхөн
тэдгээрийг тайлбарлахад хангалтгүй
байх болно. Хоол тэжээлийн аль ч бүрэл

Хамгийн алдартай эрдэмтэнд хүртэл ба
идсэн цагаан талханд ямар ч
амин дэмийн ул мөр байхгүй тул
амин дэм агуулсан хүнсний
бүтээгдэхүүн иддэг гэж өчүүхэн ч
эргэлзэлгүйгээр няцаах нь ижил
үндэслэлтэйгээр өрлөгчин өдөржингөө то

Цардуул, элсэн чихэр, өөх тос, уураг
болон хэд хэдэн төрлийн үхсэн давс,
өөрөөр хэлбэл бидний түүхий эдийг
бүрдүүлдэг 10,000 бүрэлдэхүүн
хэсгүүдийн зөвхөн амьгүй үнс биш бол
цагаан талх гэж юу вэ? Дээрх
10,000-ын нэг нь биш бол цэвэршүүлсэн
элсэн чихэр гэж юу вэ? Хордлого агуулсан уу

Machine Translated by Google

эмнэлгүүдээр зочлох эсвэл анагаахын сурах бичгүүдийн зураглалыг судлах замаар зарим санааг олж болно. Дээд зэргийн

Эрдэмтэд өнөөг хүртэл олон мянган шим тэжээлийн бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн 40‑50 төрлийг олж нээсэн ч анагаах ухааны уран зохиолын томоохон хэсэг нь эдгээр бодисын нөлөөг тайлбарлахад зориулагдсан байдаг бөгөөд энэ нь бусад олон төрлийн эмнэлгийн үйл ажиллагааны үндэ

Тэр 40‑50 бүрэлдэхүүний оронд судлаач эрдэмтэд нэг л өдөр 400, 500, 4000, 5000 төрлийн бодисыг олж чадвал байдал ямар байхыг бид сайн төсөөлж болох юм. Өнөөгийн хүн өөрийн биед шаардлагатай жинхэнэ түүхий эдийн бүрэн бүтэн байдлыг мартсан бололтой; эсвэл тэр даруй түүний мэдэлд байхгүй эсвэл тэдгээрийг олж авах боломжгүй гэж үздэг. Тиймээс тэрээр өөрийн организмын хэрэгцээг хангахын тулд булан, булан бүрийг нэг нэгээр нь хайж олох хэрэгтэй. Эрдэмтэд томьёог нь мэддэг, номонд хэвлэгдсэн бодисыг л шинжлэх ухаан гэж үздэг. Тэд улаан буудайн үр тарианы бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн бүрэн томъёоны талаар ямар ч мэдлэггүй тул үүнээс шинжлэх ухааны үндэсл

Юутай ч хүмүүс өвчнөөс ангижрах цорын ганц арга зам бол эхлээд хатуугаар хязгаарлаж, дараа нь бидний шим тэжээлт боді

Үүний тулд хариуцлагатай байгууллагууд сурт үй олноор нь устгахаас сэргийлэх идэвхтэй арга

Machine Translated by Google

шим тэжээлийн бүрэлдэхүүн хэсгүүд. Тэд түүхий хүнсний хольцоос шинэ төрлийн хоол авч, хоол тэжээлийн хэвшил нь аажмаар өөрчлөгддөг олон нийтэд санал болгох ёстой. Үүний үр

Биднийг түүхийгээр хооллодог болохоос өмнө манай гэр бүлийнхэн өдөрт нэг кг талх иддэг байсан бол одоо нэг кг буудай 8-10 хоног идэх боломжтой. Цагаан талхны хоолны дэглэм

Түүхий хоол идэх эрүүл мэн
Хүүхдийг чанаж идэх нь
чанасан хоол идсэний хо

Энэ зарчмуудыг юуны өмнө хүүхдийн ясли, хүүхдийн ордон, эмнэлэг, ресторанд нэвтрүүлж, улмаар олон нийтэд сурталчлах замаар сурталчлах ёстой. Миний толилуулсан ийм энгийн бөгөөд үгүйсгэх аргагүй баримттай учир ухаантай эрдэмтэд нэгэн зэрэг ажилдаа орно гэж найдаж байна. Гэхдээ хэрэв тэд илүү тодорхой нотлох баримттай болохыг хүсч байвал би дараах туршилтыг санал болгож байна. Нэг хүүхдийн ордонд байгаа нярай хүүхдүүдийг хоёр тэнцүү бүлэгт хувааж, нэгийг нь одоо

Олон энгийн сэтгэлгээтэй хүмүүс хүүхдүүд дээр ийм "туршилт" хийх нь нүгэ Гэсэн хэдий ч ийм хүмүүс жаахан гүнзгийрүүлбэл хүүхдийнхээ эрүүл мэнд, амь насыг хамгаалж, түүнд тохирсон

Machine Translated by Google

хүний организмын хувьд угаасаа.
Жинхэнэ туршилтууд бол шинжлэх
ухаан нэрийн дор лабораторид бараг
л танигдаагүй цөөн тооны синтетик
бодисуудтай хийсэн хүнлэг бус
туршилтууд бөгөөд үүний үр дүнд
сая сая хүүхдүүд нялх байхдаа
амьдралаас тасарч, эцэг эхээ гашуун
байдалд оруулдаг. уй гашуу.
Туршилт гэдэг нь 1001 муудсан
хүнсний бүтээгдэхүүн, хороор ард түмний

Шинжлэх ухааны байгууллага, төрийн хариу

Түүхий хооллолтын асуудлыг цаашид авч ү

Саатал

Би хүн төрөлхтнийг дэлхий дээрх
бүх өвчнөөс ангижруулах радикал
бөгөөд нэгэн зэрэг маш энгийн
бөгөөд байгалийн аргыг санал
болгосон. Энэ бол бүх эрдэмтэн, эмч,
сэхээтнүүд, хариуцлагатай төрийн
байгууллагууд нэн даруй анхаарах
ёстой маш чухал асуудал юм. Тэд
нэг бол миний үзэл бодол буруу
гэдгийг олон нийтэд нотолж, үндсэн
туршилтаар няцаах ёстой, эсвэл
өөрсдийнхөө үнэнийг баталж,
хэрэгжүүлэхийн тулд шаардлагатай
арга хэмжээг авах ёстой. Ялангуяа
эмч нар ямар нэгэн хайхрамжгүй байдал,

Эрхэмсэг, олон нийтийн сэтгэлтэй,
өгөөмөр эмч нар түүхий хоол
идэхийг хүлээн зөвшөөрснөөр зорьсон
зорилгодоо хүрдэг бол хүнлэг бус, хувиа х

Machine Translated by Google

хорон муу хүмүүсийн хувийн
ашиг сонирхлыг халхавчлах.
Түүхий идэштний нээлт бол эрхэмсэг м

Түүхий хоолыг сурталчлахаас
илүү хүмүүнлэгийн ач
холбогдолтой үйл ажиллагаа
байхгүй. Бүх хүн төрөлхтнийг
олон зуун жилийн нойрноос нь
сэрээж, нүдийг нь нээж, уйтгартай байд
Цаашилбал, амрах, зугаацах,
спортоор хичээллэх бүхий л
тохь тух бүхий цэлгэр том сувилал
байгуулж, хэдхэн сарын
“хоригдох”-оор тэднийг
эрүүлжүүлж, залуужуулж, хорлон
сүйтгэгч үзлээс ангижруулж,
тусалж, соён гэгээрүүлэх
шаардлагатай байна. шаардлагатай
мэдээлэл, хүсэл зориг дутмаг
хүмүүс. Сүм хийд, сургууль,
эмнэлэг гэх мэт хэрэггүй, хэрэггүй бари

Үнэнийг ярина гэдэг гэ

Зарим хүмүүс намайг хурц
хэлтэй гэж буруутгадаг. Би хоол
иддэг хүмүүсийг алуурчид, фицидистууд
Хайртай үрийнхээ амыг халуун
хоолоор дүүргэх эх хүн өөрийн
нямбай гараар нялх
хүүхдийнхээ эрхтнийг гэмтээж, өвчин э

Machine Translated by Google

хүнсний ногоо, жимс жимсгэний
зардлаар хиймэл амин дэмийн эм бичи

Хувь заяаны хачирхалтай
онигоогоор сул дорой, өвчтэй
хүмүүс өвчнийхөө шалтгаан
болсон тэр бодисыг эм гэж үзэж,
шуналтайгаар залгиж, харин
эсрэгээрээ цор ганц зүйлээс айж
зугтаж байгааг би өдөр бүр
ажигладаг. Тэднийг зовлон зүдгүүрийнхэ

устгахад хууль эрх зүйн ям
Хүний үйлдвэрт зориулагд

Зохих тэнцвэрт байдалд бага зэргийн
Тухайн хошууны аж үйлдвэрт
нийлүүлсэн түүхий эдийг
хариуцагчдыг нь хайхрамжгүй
хандсан хэмээн буруутгаж,
хуулийн хариуцлага хүлээлгэдэг
бол хүний үйлдвэрийн хэвийн
үйл ажиллагаанд шаардлагатай
түүхий эдээр хамгийн аймшигтай
завхайрсан этгээдүүд голдуу
хохирдог. Шинжлэх ухаан хөгжсөн
энэ зуунд хамгийн мунхаг, тэнэг
хүн байгалийн гаралтай хүнсний
бүтээгдэхүүнийг доройтуулах шинэ
арга хайж, хамгийн инээдтэй хоол хийж

Эхлээд харахад бид өөрсдийгөө чөлөөлж чадна г
түүхий хоолоор бүх өвчин.
Гэхдээ "итгэмээргүй" зүйл амархан
биелсэн бодит байдал болдогт энэ
саналын агуу чанар оршдог. Хоолны до

Machine Translated by Google

түүхий хоол идэх; эсрэгээрээ энэ нь хүн төрөлхтний дайсны хүчийг хэмжих хэмжүүр болж, шинэ төрсөн хүүхдийн биед ийм аймшигт мангас орохоос урьдчилан сэргийлэхийн тулд бүх хүчин чармайлтаа гаргах ёстой. Өөрсдөө хийсэн хоолоо хаях нь хэцүү, хор хөнөөлтэй зуршлаа үргэлжлүүлсээр байгаа хүмүүс ч гэсэн үнэни

Мэдээж тэр явцуу сэтгэлгээтэй, хоцрогдсон чанаж болгосон хоол, эмэнд эргэлт буцалтгүй өрөөсгөл ханддаг хүмүүс түүхийгээр хооллох зарчим дэндүү дэвшилтэт боловч өнөөдөр бид бүх дэвшил Өнөөдөр бидний өмнө хүн төрөлхтний оршин тогтнох эсвэл устгах тухай асуудал т

Түүхий хоол идэх нь олон нийтэд аса
Эдийн засаг, амьжиргааны түвшинг дэ

Цаг хугацаа

Итгэмээргүй их хэмжээний шим тэжээл н хальслах, цэвэршүүлэх, боловсруулах олон хэлбэрээр . Жишээлбэл, 100 грамм соёолж авсан улаан буудай нь нэг кг Бусад бүх төрлийн эрдэнэ шиш, үр тариа, хүнсний ногоо, жимс жимсгэний хувьд ч мөн адил. Хэрэв бид өнөөдөр бүх амьтны гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнээс татгалзвал дэлхий дээр үйлдвэрлэж буй хүнсний ногоо түүхий хэлбэрээр нь идвэл дэлхийн о

Machine Translated by Google

Эрүүл мэндийн янз бүрийн яамд болон олон нийтийн өөрсдийнхөө ижил шим тэжээлийг устгаснаар бидний эрхтнүүдэд учруулсан сүйрлийг арилгах найдвар бүхий эмчилгээний зардал. Энэ сэдвээр нэмэлт мэдээлэл авахыг хүссэн хэн бүхэнд би өөрийн мэдэгдлийн үнэнийг тод

Түүхий хооллох зарчмуудыг хүлээн зөвшөөрөхөөс татгалзах хоёр л шалтгаан байж болно. Нэг бол хүн төрөлхтнийг чанаж болгосон хоолны "таашаалаас" "хохируулах" гэхээсээ илүү өвчний оршин тогтнохыг илүүд үзэж, үүний үр дүнд олж авсан "шинжлэх ухаань Үүнийг хийх нь тэдэнд үнэхээр боломжгүй зүйл байх болно. Үүнээс үзэхэд тэдэнд туйлын хүмүүнлэг бус байдал

Иймд түүхий хоол идэхийг эсэргүүцэгчдээс зохих хариуг нь авч, шаардлагатай дүгнэлтийг гаргаж, олон нийтийн санал бодлыг сонсох боломжоор хангахын тулд хэвлэлд эсэргүүц

Хүн бүр жинхэнэ ба салшгүй түү
Түүний биеийн материал

Хүн бүр ээдрээтэй зүйлийн нэгний бахар дэлхийн үйлдвэрүүд бөгөөд тухайн үйлдвэрийн хэвийн ажиллагааг зөвхөн тэр л хариуцдаг. Тиймээс тэр гайхамшигт үйлдвэрийн жинхэнэ, өө с

Machine Translated by Google

Эдгээр түүхий эдийн бүрэн бүтэн байдал нь өнөөгийн биологичдын хоол тэжээлийн талаархи сурах бичигт заасан уураг, өөх тос, нүүрс ус, витамин, эрдэс бодис, ил

Хэдэн сая, сая жилийн турш, хамгийн нарийн тооцооллоор бидний гайхамшигт байгаль нь хүний биед шаардлагатай салшгүй түүхий эдийг нэгтгэн, төгс зохицол, шаардлагатай хэмжэ Хоол тэжээлийн бүх нууц нь тэдгээр эсүүд Ямар ч тохиолдолд үхсэн эсээс бүрдсэн бодисууд хүний үйлдвэрийн түүхий

Хүн хэмжээлшгүй мэдрэмжээ алдаж, оюун санааны хязгаараас хэтэрсэн шинэ бүтээлдээ сайрхах ёсгүй. Биологичид хоол тэжээлийн бие даасан бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг судлахдаа асар их бэрхшээлийг даван туулж, олон чухал нээлтүүдийг хийсэн нь бидний талархлыг хүлээж байсан нь үнэн юм. Гэсэн хэдий ч эдгээр бүх ололт амжилтыг зөвхөн хүний өнөөгийн техник, оюун санааны хөгжилтэй холбоотой гэж үз

Хүнсний бүтээгдэхүүний нууцад нэвтрэхи Эрдэмтдийн эцсийн зорилго бол хүний биед зайлшгүй шаардлагатай бүх шим тэжээлийн бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг таньж, тэдгээрийн харьцангуй хэмжээг тодорхойлж, нэгтгэх явдал юм. Өөрөөр хэлбэл, улаан буудайн үр тариа, сэвэг зарамыг зохиомлоор бэлтгэж, түүнд амьдрал бэ

Machine Translated by Google

орчлон ертөнц үү эсвэл маханд донтох нь хүнийг хамгийн итгэмээргүй тэнэглэлд өдөөж байна уу?

Бидэнд илүү их зүйл хэрэгтэй гэж бодох нь уураг эсвэл хүнсний ногооны биед агуулагдах бусад тэжээллэг бодисууд. Хэрэв сүүлийнх нь зөвхөн бага хэмжээний уураг агуулдаг бол бидний биед илүү их уураг хэрэггүй болно, учир нь би

Зарим хүмүүс биеийн тухай байнга ярих ду барилгын материал. Хэрэв "бүрэн тэнцвэртэй" амьтны уураг, "тэжээллэг хоол" нь үе бүрийн өндрийг нэг миллиметрээр нэмэгдүүлэх боломжтой байсан б

Их хэмжээгээр үйлдвэрлэсэн хиймэл витаминууд нь хүний биед орсноос хойш таван минутын дотор бидний организмын үйл ажиллагааг бүхэлд нь зогсоод

Аливаа хүнсний бүтээгдэхүүнийг тодорхой витамины эх үүсвэр эсвэл бусад шим Бүх органик нэгдлүүд нь бараг ижил бүрэлдэхүүн хэсгүүдээс бүрддэг боловч тэдгээрийн найрлага, молекулын бүтцийн ялгаатай байдлаас шалтгаалан физик, химийн шинж чанараараа ялгаатай байдаг. Тиймээс архи, элсэн чихэр нь ижил химийн элементүүдээс (нүүрстөрөгч, устөрөгч, хүчилтөрөгч) бүрддэг боловч өнгө, амт, гадаад

Хуурамч витамин, хор хөнөөлтэй антибиотик, янз бүрийн хордлогын тусламжтайгаар өвчнийг эмчлэх нь этиологийн болон үндсэн үндэслэлээр бус хари

Machine Translated by Google

Ямар ч хиймэл витамин нь галд шатсан байгалийн витаминуудын гайхалтай тэнцвэрийг сэргээж чадахгүй; ямар ч хор нь доройтсон эрхтэн, булчирхайн

Амьтад шархыг нь долоож эдгээдэг. Тэдний шүүрэл, шүлс нь нян устгах шинж чанартай байдаг. Харин чанаж иддэг хүний шүүрэл нь ийм шинж чанаргүй байдаг. Түүхий хоол иддэг хүн амьсгалын замын эд эсээс ялгарах шүүрлээр дамжуулан хүнд ханиадны аюулаас с

Хоолны эрин бол донтох на
Мухар сүсэг, микробууд дээд

Орчин үеийн анагаах ухаан нь хоосон мухар сүсгийн ороооцолдсон тороор хүрээлэгдсэн байдаг. Эмнэлгийн бүх үйл ажиллагаа нь шинж тэмдгийн, илэрхий, хуурамч, зөрчилтэй өгөгдөл дээр суурилдаг бол хамгийн чухал бөгөөд үндсэн зарчим нь мартагдашгүй байдалд оршдог. ҮЙЛДВЭР БҮРИЙН ҮЙЛДВЭРЛЭГ ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА ИНЖЕНЕРИЙН Т

Техникийн цөөн хэдэн амжилтанд мансуурсан өнөөгийн хүн өөрийгөө соёл иргэншлийн оргилд байна гэж төсөөлдөг бол Ер нь улс төр, эдийн засаг, ёс суртахуун, эрүүл мэндийн салбарт хүний оюун ухаан, сэтгэл санааг захирч, түүний үйлдлийг жигшүүрт донтолт, хий хоосон мухар сүсэг удирдан чиглүүлдэг. Амьдралын хамгийн чухал, наад захын асуудлу

Machine Translated by Google

дайсагнал, далай цус урсгаж,
бүх нийтийн сүйрэл, сүйрлийг түгээнэ

Өнгөрсөн үеийн түүхчид
харийн байлдан дагуулагчдын
татвар, татварыг хамгийн
жигшүүрт өнгөөр будсан байдаг.
Гэтэл өнөөдөр төрийн жолоог
атгах мөчид соёлтой, гэгээрсэн
гэгддэг эрчүүд хувийн донтолт,
хүсэл тэмүүллээ хангахын тулд
ард түмнийхээ нийт орлогын 90
гаруй хувийг хураах авахын
тулд янз бүрийн хуульчилсан
шалтаг ашиглаж байна. Ард
түмний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлх

Хувь хүний амин дэм, эрдэс
бодисын одоогийн санал,
зөвлөмжүүд нь ямар ч ашигтай
үр дүнд хүрэхгүй байгаа нь
хүчтэй донтолтын өдөөлтөөр хүн
төрөлхтний хоол тэжээлийн дадал
зуршил аажмаар хөгжихөд
хүргэдэг аймшигт хэв маягаар
хөгжиж байгаа нь илт харагдаж байн

Энэ бүхэн нь өдөр тутмын амьдрал
Хүмүүс эрүүл саруул ухаанаар
биш, харин хоол иддэг хүн төрөлхтни
Энэ дэлхий дээр маш
хязгаарлагдмал сонирхол бүхий өчүүх
Үүнээс хойш соёлт хүний
үндсэн үүрэг бол донтолт, мухар
сүсгийн эсрэг яаралтай, шийдэмгий к

Machine Translated by Google

Түүний үргэлж мөрөөддөг байсан элбэг
дэлбэг, амар амгалан, тав тухтай, эрүүл саруу

Тодорхой нотолгоо миний нүдний өмнө ба
Зөвхөн би өөрийнхөө амийг аварсан
ч намайг байнга тарчлаадаг байсан
бүх өвчнөөс өөрийгөө ангижруулж, эрт
үхлийн аймшигт сүнсийг надаас
бүрмөсөн холдуулсан. 61 насандаа хоол иддэг
Хэдэн сарын турш би өдөрт 16 цаг
ажилладаг бөгөөд ядарч туйлдсан
мэдрэмжийг мэдрэхгүй байна. Би хоол иддэг

Хүн амьдрахын тулд идэх ёстой, идэхийн т
Одоо идэхийг зорилго биш харин
зорилгодоо хүрэх хэрэгсэл гэж үздэг
хүмүүс хэн бэ гэдгийг батлах цаг
болжээ. Ийм хүмүүс надаас үлгэр
дууриал авч, дэвжээнд гарч, нэгэн үйл хэрэгт

Энэ номонд хэлэлцсэн сэдвүүд нь
хаалттай хаалганы цаана хэлэлцэх
ёстой тусгайлсан асуултууд биш юм.
Эдгээр нь хүн төрөлхтөнд бүхэлд нь хамаатай

Түүхий хоол идэх зарчмыг эсэргүүцэж
буй хүмүүс шүүмжлэлээ хэвлэлд өгөхийг
уриалж, дуу хоолойгоо өргөх нь
өөрийгөө болон үр хүүхдийнхээ
эрүүл мэндийг сонирхож буй бүх
хүмүүсийн үүрэг юм. тэдэнд зохих хариулт өг

Хавсралт

Түүхий хооллолтын талаарх миний
номыг уншигчид над руу биечлэн
болон бичгээр хандаж, түүхий хоол идэх тусг

Machine Translated by Google

үдээс хойш эсвэл оройн хоол.
Тэр хүссэн үедээ, дуртай зүйлээ,
хоолны дуршил нь хүссэн
хэмжээгээр иддэг. Гэхдээ хоол иддэг
хүмүүс хооллох тусгай цаг, хууль тогтоо

Нарийвчилсан жор боловсруулах,
олон тооны шинэ хоол оруулах
янз бүрийн цэсийг төлөвлөх нь
мэдээжийн хэрэг ганц хүний
чадвараас давж гардаг. Өнөө үед бидни
Хүмүүс эцэст нь хооллох хамгийн
ухаалаг арга бол түүхий хоол
гэдэгт итгэлтэй байх үед олон төрлийн

Хэрэв тэр ихэвчлэн хоол хийхэд
зарцуулдаг хэдэн долоо хоногийг
зарцуулдаг бол гэрийн эзэгтэй бүр
өөрийн амтанд тохируулан бидэнд
байгаа олон тооны түүхий хүнсний
хольцоор олон төрлийн гайхалтай шинэ

Олон тооны туршилтын үр дүнд
би үр тариа, улаан буудай, төмс,
хаш, чөмөг зэрэг хүнсний
донтогчдод түүхийгээр нь хэрэглэх
боломжгүй гэж үздэг хүнсний бүтээгдэхү

Бид улаан буудай, сэвэг зарам, вандуй, шош гэ
Нэг эсвэл хоёр өдрийн дараа
нахиалж эхлэхэд бид цэвэр усаар
зайлна. Дараа нь бид энэ усыг
зайлуулж, савыг таглаатай таглаад
сэрүүн газар тавина. Энэ нөхцөлд тэд гу

Бид салат бэлтгэх гэхээр
улаан буудай, сэвэг зарам гэх мэтийг бу

Machine Translated by Google

нунтаглагч; Дараа нь бид өргөст хэмх, улаан лооль, сонгино зэргийг хутгаар нимгэн зүсэж, ногоон чинж

Одоо бид бүгдийг нь хольж, түүхий оливын тос, шинэхэн нимбэгний шүүс, бага зэрэг цэвэр булгийн ус нэмнэ. Мөн хушга, үзэм, огноо гэх мэтийг

Энэхүү салатыг бэлтгэх аргыг үндэс болгон авч үзвэл бууцай, шанцайны ургамал, хаш, манжин гэх мэт бүх төрлийн ногоон болон бусад төрлийн хүнсний ногоог ашиглан янз бүрийн амт, өнгө үзэмжтэй олон төрли

Энэхүү салат нь бүх хүн төрөлхтний үндсэн хоол болох ёстой. Баян ядуугийн аль алиных нь бүрэн тэжээл болох энэхүү шим тэжээл нь эрүүл мэнд, хүч чадал, сэтгэл ханамжтай, шим тэжээлтэй, хямд үнээр байдгаараа давуу талтай. Энэ нь урт удаан, эрүүл амьдрахад шаардлагатай бүх хүчин зүйлийг агуулсан

Зарим сортуудын харьцангуй үнэ цэнэтэй Өвлийн улиралд ховор байдаг жимсийг зарим хүмүүс түүхийгээр нь идэх нь илүү үнэтэй байх болно гэж боддог. Түүхий иддэг хүн бүх жилийн турш шинэхэн жимсээр хооллох ёстой гэж тэд төсөөлдөг. Энэ нь мэдээжийн хэрэг үнэн биш юм. Асар их хоолоо их хэмжээний жимсээр дуусгадаг хүмүүс байдаг. Хэрэв ийм хүмүүс тэр жимси

Machine Translated by Google

Улаан буудай, хушга, үндэстэй хүнсний ногоо гэх мэт жилийн аль ч улиралд үнэд бага зэрэг хэлбэлзэлтэй байдаг хүнсний бүтээгдэхүүнүүд байдаг. Түүнээс гадна, шинэхэн жимс нь улирлын чанартай үед ашиг тустай байж болно; Тиймээс

Өвлийн улиралд олон төрлийн байгалийн хатаасан жимсийг хүйтэн усанд дэвтээж, түүхий компот болгон хувиргаж, маш их таашаал авч болно. Энэ компотонд самар, пистачиос, нахиалсан ул

Хушга, бүйлс, пистачиос, самар зэргийг байгалийн жамаар нь бусад хатаасан жимстэй хольж идэхээс гадна нунтаглаж, янз бүрийн хэлбэрээр хэрэглэж болно, эсвэл түүхий хүнсний ногооны жигнэмэг эсвэл төрөл бүрийн компоттой хольж хэрэглэж болно. Түүхий иддэг хүмүүсийн хамгийн амттай амттан бол "Халва" буюу хушга, бүйлс, пистачиос зэрэг амтат мах юм. Эдгээрийг бутал

Эцэст нь хэлэхэд, уншигчдад маш их зүйлий үргэлж санаж байх ёстой чухал нөхцөл байдал. Түүхий идсэн хоолонд донтсон хүмүүст янз бүрийн хэлбэрийн таагүй мэдрэмж төрж, түүхий хоол хүнс нь хор хөнөөлтэй, түүнийг сулруулж, өвчтэй болгодог гэсэн сэтгэгдэл төрүүлдэг. Хоолны дэглэм дэх одоо байгаа бүх алдаатай, гамшигт үзэл баримтлал нь ийм илэрхий, зөрчилтэй сэтгэгдэлээс гаралтай гэдгийг санах нь зүйтэй. Тиймээс гаднах шинж тэмдгүүд нь ажлаа хагас

Machine Translated by Google

Тэдний таагүй байдал нь эдгээх урвалаас өөр зүйл биш бөгөөд тэдэнд үзүүлсэн эсэргүүцлийн ачаар тэд мэдэгдэж байгаа

Эдгээр таагүй байдлын хамгийн удаан үргэлжлэ чанасан хоол. Гэсэн хэдий ч ийм нөхцөлд мэдрэгдэж буй "өлсгөлөн"-ийн импульс нь хэвийн эсвэл эрүүл эсүүдээр биш харин доройтсон, ашиггүй, идэвхгүй эсүүд, биед хуримтлагдсан хордлогуудаар өдөөгддөг гэдгийг үргэлж санаж байх ёстой; өөрөөр хэлбэл, организмыг үрэн таран хийдэг өвчнөөр. Иймээс бид яг тэрхүү "өлсгөлөн"-ийн мэдрэмжийг тэвчиж, эсэргүүцсэнээр тэдгээр хорыг устгаж, үнэ цэнэгүй э

Тегеран, 1963

* * *

ХОЁРДУГААР ХЭСЭГ

Хүний организмын бүтэц

Энэ номонд миний хэлэлцэх сэдвүүд бол тусгайлсан асуудал биш юм. Эдгээр нь хүн төрөлхтнийг бүхэлд нь хөндөх асуултууд юм. Тэд бие махбодтой, амьдардаг бүх хүмүүст нөлөөлдөг; Тэд амтай, иддэг бүх хүмүүст хамаатай. Тийм ч учраас би уншигчдынхаа дийлэнх нь ойлгохооргүй шинжлэх ухааны нарийн ширийн зүйл, шингэцгүй нэр томьёогоор бичихдээ бөглөрөлгүй, ерөнхий өгөгдөл, аргумент дээр үндэслэн дүгнэлтээ аль болох энгийн хэлээр бичихийг үргэлж хичээдэг. Аргументуудаа

Machine Translated by Google

Дэлхийн өнцөг булан бүрт байгаа "хүн
бүр өөрийнхөөрөө туршиж, баталгаажуулах боло

Бодит байдал дээр түүхий хоол идэх
тухай ойлголт нь маш энгийн бөгөөд
үүнийг хоёр энгийн өгүүлбэрээр дүгнэж
болно: хүний биеийг бүтээгч нь түүнд
тохирсон түүхий эдийг бий болгосон;
Хэрэв бид тэдгээр түүхий эдийг хөндлөнгөөс оро

Энэ хоёр өгүүлбэрийн жинхэнэ утгыг
ойлгож, түүнд шаардлагатай бодол,
эргэцүүлэн бодохуйц саруул ухаантай
хүн бүр өнөөгийн хүний хоол тэжээлийн
тогтолцоо ямар өрөвдөлтэй байгааг
төвөггүй мэдэж чадна. Тэрээр өнгөрсөн
зууны туршид хүний өвчинтэй тэмцэх
талбарт хүмүүс алдаатай, аюултай арга хэрэгслий

Олон жилийн турш сайтар судалж, хувийн тур
Байгалийн хоол тэжээлийн тогтолцоо нь
хүн төрөлхтнийг бүх төрлийн өвчнөөс
ангижруулаад зогсохгүй хүн төрөлхтөнд
амар амгалан, аз жаргал, тайтгарлаар дүүрэн га

Өнөөгийн хүний амьдрал бол тоо
томшгүй олон нүгэл, донтолт, муу
муухайгаар дүүрэн аймшигтай хар дарсан
зүүд юм. Үнэн хэрэгтээ хүний бүх муу
муухайг бүрэн дүрслэн харуулах, хооллох
буруу зуршлыг нь нарийвчлан тоолж,
түүний ёс суртахууны харгис хэрцгий
завхралыг нарийвчлан зааж өгөхийн
тулд хэдэн мянган боть номыг дүүргэх шаардлаг

Юуны өмнө бидний организм ямар байгааг м
баригдсан, хоол тэжээл гэж юу вэ.

Machine Translated by Google

Бидний мэдэж байгаагаар манай гараг дээрх амьдрал анх удаа нэг эст организм хэлбэрээр гарч ирсэн. Хожим нь тэдгээр бие даасан нэг эст биетүүд нийлж янз бүрийн бүлгүүдийг үүсгэж, олон эст организмуудыг бий болгосон. Цөөн

Хувь хүний эс бүр нь өөрөө нарийн төвө
Организмууд хөгжлийн өөр өөр үе шаттай байдаг. Хамгийн анхдагч нэг эст амьтад бол ямар ч зорилгогүйгээр усанд нүүдэллэдэг хамгийн энгийн бүтэцтэй амебууд байв. Тэд
Тэд хоол боловсруулах анхан шатны эрхтэнтэй байсан бөгөөд цаг хугацаа өнгөрөх тусам аажмаар хөгжиж байв. Хөгжлийн хожуу үе шатанд тэдгээр эсүүд нэгдэж, олон эст организмыг үүсгэсэн. Өөрөөр хэлбэл, салангі

Түүнээс өмнөх эртний хүний хувийн амьд
Тусдаа бүлэг хүмүүс хамтран ажилладаг өнөөгийн агуу үндэстнүүдийн хамтын амьдралтай ч зөв ярилцаж болно. Гэвч өнөөгийн манай өндөр хөгжилтэй нийгэмд ч гэсэн эртний үеийн залхуу өвөг дээдсийг са

Ашиггүй шимэгч эсүүд хөгжлийнхөө дэвшилтэт үе шатанд нэн ашигтай эсүүдтэй зэрэгцэн удаан оршин тогтнож байдаг хүний биед ч мөн адил. Хүний биед булчирхай, эрхтэн, систем гэх мэт янз бүрийн байгууллага, байгууламжууд байдаг. Эдгээр эрхтэн, системүүд нь тодорхой бүлгий

Machine Translated by Google

гадаа баригдсан тоног төхөөрөмж;
харин тус бүр нь бүхэлдээ бүтцээрээ ма

Тиймээс бөөрийг бүрдүүлдэг эсүүд нь цуснаас салгаж, бие махбодид хортой хольц, хорыг шээсээр гадагшлуулдаг тусгай ус зайлуулах, шүүх төхөөрөмжөөр хангагдсан байдаг; булчирхайн эсүүд шаардлагатай түүхий эдийг эс хоорондын шингэнээс (түүхий эд нь чанасан хоолонд ул мөргүй байдаг) авч, гормон болгон хувиргаж, биед хүргэдэг; булчингийн эсүүд нь бие махбодийн хөдөлгөөн хийх, хүнд механик ажил хийх боломжийг олгодог

Бүрэн гүйцэтгэсэн бол маш сонирхолт
эсийн бүтэц, тэдгээрт явагддаг бүх үйл ажиллагаа, үйл явцын шинж чанарын талаархи мэдлэг. Хэдийгээр хүн ямар нэгэн гайхамшгаар эд эсийн бүх далд нууц, тэдгээрийн олон талт үйл ажиллагаанд нэвтэрч чадсан ч гэсэн тэд

Зарим нэг ихэрхэг бардамнуудын хэл
Энэ бүх асуудлын талаар маш бага мэдээлэлтэй. Хичээлдээ ахих тусам түүний олж авсан мэдлэг нь түүнээс нуугдаж буй зүйлийн хязгааргүй бага хэсэг гэдэгт тэрээр улам бүр итгэлтэй байх ёстой байв. Гэсэн хэдий ч техникийн цөөн хэдэн амжилтанд мансу

Machine Translated by Google

тэр бие махбодид үүссэн эмгэгийг арилгахын тулд заль мэх, бүр ч аймшигтай хордлогын тусламжтайгаар туйлын галзуу туршилтуудыг хийдэг. Үнэн хэрэгтээ одоог хүртэл ТУРШИЛТ, ТУРШИЛТ, өшөө өшөө олон туршилтууд хийгдээ

Гэхдээ бид няцаашгүй үнэнийг үргэлж санаж байх ёстой: энгийн цагны үйл ажиллагааны талаар зохих мэдлэггүй хүн гарын энгийн буруу хөдөлгөөнөөр бүхэл бүтэн механизмыг эмх замбараагүй болгохоос айж, цагийг хэзээ ч засах ёсгүй. Өнөөгийн

Цочмог өвчний үед эдгээгч нь үргэлж байга
Эмчилгээ нь эмийн үр дүнтэй холбоотой байдаг бол эмийн хэрэглээний шууд үр дүнд өвчин нь үхэлд хүргэх олон тохиолдолд үхэл нь үргэлж өвчний б

Тэгвэл эрхтэн нь хэвийн бус ажиллаж эхлэхэд эрэгтэй хүн яах ёстой вэ? Инженер хүн өөрийн үйлдвэрийн бүх эд ангиудын нарийн ширийн зүйлийг эцсийн шураг хүртэл мэддэг шиг хүний организмын бүх нарийн ширийн зүйлийг дэлхий дээр мэддэг хүн байдаг уу? Мэдээж үгүй. Дээр дурдсанчлан аливаа механизмын засварыг

Ийм нөхцөлд хүн юу хийх ёстой вэ? Тэр гараа эвхэж, хувь заяаныхаа хувирам

Machine Translated by Google

Тасралтгүй шинэ хор зохион бүтээж, тэдгээртэй хийсэн галзуу туршилтуудаар гай гамшиг авчрах уу? Нэг нь ч биш, нөгөө нь ч биш. Аз болоход хүн бүх өвчнөөс ө

Инженер үйлдвэр барихад математик
Тооцооллын дагуу тэрээр тухайн үйлдвэрт шаардлагатай бүх түүхий эдийн чанар, тоо хэмжээ, түүнчлэн түүний машин механизмын ашиглалт, засвар үйлчилгээ

Хоол тэжээл гэж юу вэ?

Инженер бүр нарийвчилсан тооцооло
Түүний зохион бүтээсэн үйлдвэрт зайлшгүй шаардлагатай түүхий эд байсан тул гайхамшигт байгаль нь хамгийн нарийн тооцооллын тусламжта

Бид жирийн үйлдвэр барихыг хүсэхдээ юуны түрүүнд тохирох барилга байгууламжийг барьж, шаардлагатай бүх техник, динамог байрлуулж, эцэст нь үйлдвэрийг үйлдвэрлэж эхлэхийн тулд шаардлагатай түлшээр хангадаг. болон т

Байгаль энэ чиглэлд асар их ажил хийсэн. Эхний ээлжинд эсийн энгийн бүтцийг бий болгохын тулд эсийн төрлөөс хамааран өөр өөр байдаг энгийн барилгын материалыг бэлтгэсэн. Тиймээс үсний эсүүд нь тодорхой төрлийн барилгын материал, хадаас өөр төрлийн материалыг шаардд

Machine Translated by Google

эдгээр эсүүдийг эрчим хүчээр
хангаж, булчирхайн үйл ажиллагаанд шаар

Байгаль нь өөрийн шантрашгүй сайн үй
материал, тэдгээрийн тоо хэдэн
арван мянгад хүрдэг. Эдгээр материал
бүр өөрийн тодорхой тоо хэмжээтэй
байдаг. Тиймээс нэг төрлийн бодис
бидэнд мянга грамм, өөр төрлийнх
нь ердөө нэг грамм, гуравны нэг
нь граммын мянганы нэгтэй тэнцэх
хэмжээний хэрэгцээтэй байж болно. Энэ б

Эрдэмтэй, энгийн, баян ядуу
гэлтгүй хүн бүр өөрийн биеийг
цорын ганц эзэмшигч бөгөөд дотоод галак

Сонирхолтой нь энэ дэлхий дээрх бүх а
Шоргоолж эсвэл бор шувуу
заан ы хувьд энэ цуглуулгыг хүлээн зөвшөө

Хачирхалтай нь, соёл иргэншлийн
эхэн үеэс эхлэн хүн дангаараа дэлхий
даяар ганцаардмал зүйл болж, ухаан
санаагаа орхиж, өөрийн сайн сайхан
байдалд зайлшгүй шаардлагатай
материалын бүрэн бүтэн байдлыг
бүрмөсөн алджээ. Тийм ч учраас
лаборатори, эрдэм шинжилгээний
цехдээ өдөр шөнөгүй хөдөлмөрлөж,
бүх төрлийн туршилт, туршилт хийж, ижил

Эрдэмтэд юу хийж байгаагаа ч мэдэлгүй
байгалийг эсэргүүцсэн талбар.
Мансууруулах донтолтдоо сохорсон
тэдгээр хүмүүс саяа сая жилийн
туршид, хамгийн үнэн зөв тооцооллын үр

Machine Translated by Google

Дөнгөж нэг нэгээрээ танигдаж эхэлсэн маш тэжээллэг бүрэлдэхүүн хэ

Дэлхий дээрх бүх амьд организмууд ижил өвөг дээдэс боловч цаг хугацааны явцад тэд өөр өөр хувьслын чиглэлийг баримталсан. Хүн

Яг л хүн шиг тэдгээр амьтад зүрх, уушиг, элэг, бөөр, цус, яс, тархи гэх мэт зүйлтэй. Тэдний эрхтэнүүд хүний эрхтэнтэй яг адилхан шим тэжээлийн бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг шаарддаг. Судалгааны биологичийн хийсэн хамгийн том алдаа бол ийм ерөнхий баримт, т

Амьтан ойд байгаа модноос "жижигхэн" навчийг зулгаахдаа тэр "энгийн" навчийг хэрэглэснээр организмынхаа бүх хэрэгцээг хангадаг гэдгийг анхаарах хэрэгтэй. Тэрхүү ганц навчинд байгаль тухайн амьтны биед шинэ эс

Товчхондоо, тэр навч нь бүрэн тэнц амьтны организм; Тэр навч нь амьтанд тохирсон ТЭЖЭЭЛ юм.

Бүх төрлийн түүхий хүнсний но

Ижил бүрэлдэхүүн хэсгүүд

Тэр навчнаас өөр идэх юм олдохгүй дээрх амьтан хэдэн сар, жилээр нэг төрлийн хоол хүнсээр тэжээгдэх юм бол түүний бие

Machine Translated by Google

модны навчны оронд бусад ургамлуудыг э
Хамгийн гол нь хэрэглэж буй
хоол хүнс нь БАЙГАЛИЙН БҮТЭН, БҮТЭЭГДЭ

Тэд морь, илжигний өмнө нэг
хэмжүүр тэжээл тавихдаа уураг,
амин дэмийн хэмжээ нь амьтанд
хүрэлцэхгүй байж магадгүй гэж санаа
зовдоггүй, гэвч амьтад хүн шиг амьтад ч х

Олон мянган төрлийн амьтдын
мэдэлд байгаа хүнсний бүтээгдэхүүний
сонголт маш хязгаарлагдмал тул
идэх дуртай зүйлээ сонгох, сонгох
боломж хэзээ ч байдаггүйг хүн бүр тодорх
Гэсэн хэдий ч бид тэдний дунд
avitaminosis эсвэл бусад хоол тэжээлийн ду

Хэрэв та тэдгээр амьтдын хэрэглэж буй
биологичдын лабораториуд тус
бүрээс янз бүрийн чанар, хэмжээтэй
хэд хэдэн бодисыг олох болно.
Дараа нь тэд тодорхой ургамалд
маш их уураг, маш их өөх тос,
нэг юмуу бусад витамин байдаг
гэдгийг танд хэлэх болно.
Тиймээс тэд үйлдвэр бүрээс олж
чадсан 10-15 бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг
тоолж, тэдгээрийн хэмжээг нэг
нэгээр нь нарийн тодорхойлох
болно. Хамгийн баян жимсэнд ч
гэсэн тэдний олж илрүүлж чадсан бүрэлдэх
Энэ нь тодорхой хүнсний бүтээгдэхүүнд
зөвхөн тэдгээр цөөн хэдэн төрлийн
бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг олж илрүүлсэн гэсэ

Machine Translated by Google

Үүний гол шалтгаан нь илэрсэн бодису Биологичдын үзэж байгаагаар эдгээр хүнсний ногооны үндсэн бүрэлдэхүүн хэсэг биш боловч тэдгээр нь өөр өөр хүнсний ногоонд өөр өөр хэлбэрээр илэрдэг нэгдлүүд юм.

МАЛЫН ХЭРЭГЛЭГЧ БҮХ НОГОО
Ижил үндсэн бүрэлдэхүүн хэсгүүдээ

Үндсэндээ бүх ногоо нь үндсэн гурван төрлийн бодисоос бүрддэг. Тэдний нэг нь бидний мэддэг ус юм. Бид усгүйгээр амьдарч чадахгүй гэдгээ мэддэг бөгөөд бидний мэддэг усны хамгийн цэвэр, аюулгүй эх үүсвэр нь жимс, хүнсний ногоонд байдаг гэдгийг сайн санаж байгаа байх. Дараа нь ширүүн тэжээл ирдэг. Энэ бол хүнсний ногооны биеийг бүрдүүлдэг бодис бөгөөд хэлбэр, бат бөх байдлыг өгдөг. Бүдүүн тэжээл нь амьтны эд эрхтэнд задарч, шингэдэггүй; энэ нь ялгадас хэлбэрээр биеэс гадагш илдаг. Гэсэн хэдий ч энэ нь амьтны хоолны дэглэмийн чухал бүрэлдэхүүн хэсэг юм. Бүдүүн тэжээлгүй, малын идсэн

Төрөл бүрийн хүнсний ногооны үндсэн ялгаа нь эдгээр гурван ангиллын Иймээс энгийн өвс, жимсний хоорондох гол ялгаа нь өмнөх үед бүдүүлэг тэжээл зонхилдог бол жимс нь зөвхөн дунд зэргийн бүдүүлэг т

Machine Translated by Google

Тэдний хоол боловсруулах эрхтэн, хивэх чадвар нь дөрвөн хөлт нь өвсийг бутлах, бутлах, түүнд сийрэг тархсан шим тэжээлийг гаргаж авах, үлдсэн хэсгийг нь биеэсээ гадагшлуулах чадвартай. Ингэж

Эндээс бид бүх хүнсний ногоо нь амьтны организмыг тэжээхэд шаардлагатай шим тэжээлийг агуулдаг, зөвхөн зарим хүнсний ногоонд тархай бутархай хэлбэрээр илэрдэг бол заримд нь өндөр агууламжтай байдаг гэсэн чухал дүгнэлтийг хийж болно. Байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнээс хамгийн тэжээллэг нь хушга, бүйлс, үр тариа, буурцаг, төмс, лууван, банана, усан үзэм болон бусад бүх жимс, үүний дараа бусад үндэс, ургамал, ногоонууд ордог; өөрөөр хэлбэл, хүний бусад амьтны амнаас булааж аваад өөртөө шингээж авсан хоол хүнс юм. Гэсэн хэдий ч түүхий идэх тухай асуудал яригдах болгонд тэр хүн ичгүүр сонжуургүй "Би чанаж болгосон хоолгүйгээр өө

Модны жимсэнд төвлөрсөн байдлаар агуулагддаг эдгээр шим тэжээлийн бүрэлдэхүүн хэсгүүд нь навч, холтос, мөчрүүдэд ч бас ховор тархсан байдаг. Анааш шиг авар Энэ нь нахиа нь өгөгдсөн жимс үүсэхэд зайлшгүй шаардлагатай б

Одоо эдгээр үндсэн бүрэлдэхүүн хэсгүүд юу вэ? Эдгээр нь химийн хувьд хуваагдашгү

Machine Translated by Google

химийн өөрчлөлтөд оролцох боломжтой элемент ба молекулууд нь ихэвчлэн тусдаа оршин тогтнох чадвартай элемент эсвэл нэгдлүүдийн хамгийн жижиг хэсгүүд юм. Хүнсний бүх ургамлууд нь хэлбэр, өнгө, амтаараа бие биенээсээ ялгаатай янз бүрийн харьцаа, зохицуулалт Жимс болон хүний хоорондо ижил төстэй э

Бүх ногоо, амьтны амьдрал бол мөнхий ба атомын эргэлт. Энд агуу гайхамшиг, байгаль өөрийгөө баталж байна. Бид тээглүүрний толгойноос томгүй минутын үр тариаг газарт хаядаг. Хэсэг хугацааны дараа аажмаар нахиалж, дараа нь мөчир, навчис нахиалж, цаг хугацаа өнгөрөхөд үр жимсээ өгдөг. Хожим нь үхэр, морь, хүн болон хувирч хэсэг хугацаанд энэ ертөнцөөр тэн

Харин амьд биеийг төрүүлэхийн тулд ногооны бие бүрэн бүтэн, АМЬД байх ёстой. Түүнээс гадна, энэ нь хоол хүнс нь зөвхөн амьд байхын

Торон шувууд сэтгэл хангалуун бус байдаг гэдги хуурай үр дангаараа. Хуурай үрээр тэд шинэ хоол шаарддаг. Эдгээр үрийн тодорхой төрөл зүйл эсвэл шинэ хоол нь тийм ч чухал биш юм. Төгс тэжээлийг тодорхой төрлийн үр,

Энэ баримт нь хамгийн төгс хүнсний бүтээгдэхүүн бага зэрэг хатсаны д

Machine Translated by Google

Зуух, гал тогоо, архирах машины эрүүгээс гарч буй бодисыг бид хэрхэн тэжээл гэж үзэх в

Гэсэн хэдий ч өвлийн хэдэн сарын турш шинэхэн хоол хүнсээр дутагдах нь амьт Учир нь тэд хавар, зуны улиралд бүх байгаль дахин амилах үед дутагдлыг нөхдөг. Байгаль нь тэднийг ийм амьдралын хэв маягт оруулсан. Хатаасан үр, үр тариа, үр тариа нь үнэхээр амьд хүнсний бүтээгдэхүүн боловч тэдгээр нь идэвхгүй, унтаа байдалд байдаг. Аз болоход тэдгээрийг усанд дэвтээж, сэрүүн агаарт ганц хоёр хоног байлгаснаар амархан сэрж, идэвхжүүлж, төгс тэжээл болж хувирдаг. Тийм

Амьдрал бол энерги ба бодисын зохион байгуулалт юм. Бид машин бүтээхийг хүсэх үед зураг төслийн дагуу шаардлагатай бүх эд ангиудыг нэгтгэж, эцсийн нарийн ширийнийг хийж дуусмагц машин ажиллах болно. Хүний үйлдв

Тусгай уураг, витамин ба ши
Ашигт малтмал ба бүх бие даасан
Хэлэлцүүлгийн үндэс байхаа

Сүүлчийн хэсэгт бид хүнсний ногооны бүх ижил элементүүд бөгөөд тэдгээрийн химийн болон физик шинж чанарын ялгаатай байдал нь тэдгээрийн бүтэц, молекулын бүтцийн ялгаатай байдлаас шалтгаална. Харамсалтай нь биологичид энэхүү няцаашгүй үнэнийг үл тоомсорлож, бүхэл бүтэн шинжлэх ухаанаа

Machine Translated by Google

нүцгэн нүдэнд бараг харагдахгүй бөгөөд хариуд нь хэдхэн долоо хоногийн дараа бидний организмын бүх хэрэгцээг бүх талаараа хангадаг хамгийн төгс хүнсний бүтээгдэхүүнээр танилцуулагддаг. Гэвч тэд байгалийн тэр өгөөмөр буян хишгийг нэг бол хаяж, эсвэл шатааж, устгасны дараа өрөвдө

Тиймээс усан үзэмнээс хэд хэдэн өөр бод усан үзэм өөр юу ч агуулаагүй юм шиг ийм ийм бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг агуулдаг. Тэд байгалийн болон байгалийн бус бүх хүнсний бүтээгдэхүүний хувьд ижил зүйлийг хийдэг бөгөөд эдгээр бүрэлдэхүүн х

Зүгээр л харандаа аваад үхрийн мах, элэг, тархи, зүрх, сүү, зөгийн бал, бяслаг зэрэг хүнсний бүтээгдэхүүнээс биологичдын олж илрүүлсэн бодисуудын жагсаалтыг гарга. Одоо тэд хошоонгор, сүрэл эсвэл уулын өвслөг ургамалд эдгээр бүх бодисыг ижил хэлбэрээр илрүүлж чадах эсэхийг харцгаая. Мэдээж үгүй. Гэсэн хэдий ч үхрийн биеийг үйлдвэрлэх түүхий эд нь яг тэр ургамал гэдгийг хэн ч үгүйсгэж чадахгүй; өөрөөр хэлбэл үхэр бүхэлдээ тэр өвснөөс бүрддэг. Хэрэв бид амьтны гаралтай хоолыг махчин араатны бүрэн тэжээл гэж үзвэл махчин амьтны сэг, арьс, яс, цус, мах нь бүхэлдээ, цаашилбал бүх амьд эд эсүүд нь бүрэн бүтэн, тэжээллэг чанараараа тэнцүү ба Тиймээс бид тоо томшгүй олон төрлийн хатаасан, муудсан сүүний лааз, лаа

Machine Translated by Google

Олон сая хүүхдийн амь нас
хохирсон хариуцлагыг тэдний нуруун
дээр үүрч байгаа учраас одооноос
эхлэн ийм сурталчилгаа тараагчдыг авчирч

Хүн шинийг сурч, байгалийн
нууцад нэвтэрч, мэдлэгийн
хүрээгээ тэлэхийн төлөө үүрд
тэмүүлдэг гэдгийг би хүлээн зөвшөөрч
байна. Үйлдвэрийн эзэн бүр өөрийн үйлдв

Эрдэмтэд өөрсдийн семинарт
хийсэн синтетик бүрэлдэхүүн
хэсгүүдээс бүрдсэн үрээр ургамал
ургуулж амжилтанд хүрэх тэр өдрийг
хүртэл лабораторийнхоо дөрвөн
хананд судалгаагаа хийцгээе. Тэгвэл
тэдний мэргэн ухаан байгалийн ухаантай т
Үүнд ямар ч бодис дутагдахгүй;
ямар ч бодис шаардлагагүй;
Бүрэлдэхүүн хэсэг бүр нь өөрийн чанар, то

Уураг нь эрүүл мэндэд тустай тул
уураг хэрэглэхийг бидэнд хэлдэг. Гэхдээ
бид хэр их хэрэглэх ёстой вэ?
Бидний өдөр тутмын хэрэгцээнд
ерөнхийдөө тохирсон тоо бий юу? Барилга б

Шинэ техникчид дэвжээнд гарлаа. Тэд н
хэд хэдэн нарийн төвөгтэй
үйлдвэрүүдийн туршлагатай инженер бөгөө
Хаа сайгүй түүхий эдийн хэлтэрхийнүүд са
Тэд тус бүрдээ юу ч хамаагүй авч,
үйлдвэрт нийлүүлдэг. Нэг нь чулуу,
нөгөө нь төмөр авчирдаг; гурав
дахь нь шавар, дөрөв дэх нь ус зөөдөг. Э
Олон тооны органик болон органик бус бо

Machine Translated by Google

Гадаад төрх. Ашигтай гэж хэн нэгэн тодорхой бодисоор машин техникийг тэжээдэг; өөр нэг нь хувин дүүрэн хоёр дахь бодисоор дүүргэж, энэ нь илүү ашигтай хэвээр байна гэж баталж байна. Тиймээс хүн бүр үйлдвэрийнхээ түүхий эдийн бүрэлдэхүүн хэсэг шиг төсөөлж буй бү

Мэдээжийн хэрэг, үйлдвэр тогтмол б Үйлдвэр тогтмол бус ажиллах тусам эдгээр шинэхэн мэргэжилтнүүд хүчээ нэмэгдүүлнэ. Тэд шинэ арга хэрэгсэл, шинэ материал хайж олохын тулд ийм замаар гүйдэг. Тэр бужигнаан дунд тэд түүхий эдийн хамгийн чухал химийн нэгдлүүдийг гишгэж, устгаж эсвэл шатаадаг бөгөөд тэдгээр нь заримдаа тэдэнд анзаарагдахааргүй жижиг бүрэлдэхүүн хэсгүүд байдаг. Тэдний хүчин чармайлт үр дүнгүй болж, үйлдвэрийн байдал аажмаар муудаж байгааг хараад тэд цөл рүү улам бүр явж, үйлдвэрийн түүхий эдтэй огт холбоогүй цоо шинэ бодисуудыг олж, мөн тэдний тусламжтайгаар үйлдвэрийнхээ үйл ажиллагааг зохицуу

Энэ бүх оролдлого бүтэлгүйтэж, үйлдвэрүүд ар араасаа удалгүй ажлаасаа гарч байгаад гайхах зүйл ал

Machine Translated by Google

Тэд цөхрөнгөө барсан туршилтуудаа
үргэлжлүүлж, тэдгээр үйлдвэрүүдийн жинхэнэ ин

Хүний биеийг үйлдвэртэй байнга
харьцуулах нь зүгээр л өнгөт утгаар
хийгдээгүй. Учир нь хүний бие үнэхээр
бусад үйлдвэрүүдийн нэгэн адил үйлдвэр
бөгөөд энэ нь энгийн үйлдвэрээс хамаагүй илү

Яг л дээрх инженерүүдтэй адил манай биоло
Хүний биед байгаа хамгийн аймшигтай багаж
хэрэгслээр, хамгийн энгийн хүнсний бүтээгдэхүүнээр,
төрөл бүрийн синтетик бэлдмэлүүд, хүн төрөлхтөнд
мэдэгдэж байгаа бүх үхлийн хордлого. Тэд эцэс
төгсгөлгүй бодисын нэрс бүхий эцэс төгсгөлгүй
жагсаалтыг нийтэлж, төөрөгдүүлсэн зөвлөмжүүдээрээ хүмү
Тэд олон мянган боть номыг дүүргэж,
дэлхийг усаар дүүргэж, радиогоор аянга цацаж,
Гэвч тэдний хийж байгаа бүхэн худал, хэлсэн б
Эдгээр нь хамгийн хортой бодисыг асар
их ашиг тустай гэж үздэг боловч
зайлшгүй шаардлагатай бодисыг
хэрэглэхийг хориглодог. Энэхүү төөрөгдөл, төөрө
Энэ хооронд харамсалтай нь бидний
хамгийн ойр байгаа хүмүүс цаг хугацаанаасаа ө

Би дэлхийн бүх эрхэмсэг эрчүүдийг гарч ирэ
зөвхөн өөрсдийнхөө болон төрөл
төрөгсдийнхөө эрүүл мэндийн төлөө л
тэдний уйтгартай хайхрамжгүй
байдлаас. Эв нэгдлийн хүчээрээ бид хүн төрөлх

Бидний хүн нэг бүр нүдээ нээж,
орчин үеийн соёл иргэншлийг гутаан
доромжилж буй цочирдмоор дуулианыг
анхааралтай ажиглацгаая. Манай
эрдэмтдийн гаргасан буруу хандлагаар ашиг хо

Machine Translated by Google

олон нийтэд ил тод худалдсан. Үүнд жигнэмэг, чихэрлэг ундаа, кока-кола, нимбэгний ундаа, ялзарсан мах, хатаасан сүү болон бусад олон төрлийн хоол хүнс багтдаг бөгөөд эдгээр нь амин чухал тэжээллэг бодисуудаа бүрэн хассан, ялангуяа өвч
Хувийн лабораториуд эмч нарт илгээсэн өвчтөний төлбөрөөс 50 хувийн шимтгэл төлдөг орчин үеийн анагаах ухааныг арилжааны хэмжээнд хүргэж байна. Өнөөгийн дэлхий дээрх бүх авлигын тухай нарий

Үүний зэрэгцээ биологичид судалгааны хаа явцад тодорхой витамин олдог. Хэсэг хугацааны дараа тэд энэ нь энгийн нэгдэл биш, харин олон арван бодисоос бүрдсэн нарийн төвөгтэй цогцолбор болохыг олж мэдсэн бөгөөд

Хиймэл витамины хүний биед үзүүлэх нөлөө нь илэрхий бөгөөд зөрчилдөөнтэй байдаг. Эрчүүд байшингийн тоосгоныг ямар ч зуурмаггүйгээр эгнүүлэн өрж, дараа нь энэ алдаагаа засахын тулд асар том торх доод зэргийн зуурмаг бэлтгэж, байшин руу нэг дор цутгадаг. Тоосгоны гаднах гадаргуу дээр наалдсан тэр зуурмаг нь барилга байгууламжийг салхи, бороонoос хэсэг хугацаанд хамгаалдаг боловч тоо

Machine Translated by Google

хүний биед орж ирснээс хойш таван минутын дараа ? Эрчүүд хэзээ ухаан орж ийм тэнэглэлээ хаях юм бэ ? Олон тооны бүтэлгүйтэл, урам хугарах, золгүй явдал

Шинэ номууд байнга гарч ирдэг; Шинэ жагсаалт, зөвлөмжүүд хуучин жагсаалтад байнга нэмэгдэж, эцэс төгсгөлгүй хорын үер үйлдвэрээс эрчүүдийн эд эрхтэнд тасралтгүй урсаж байна. Энэ н

Хувь хүний тухай бичсэн номууд гэж витамин болон бусад тэжээллэг бүрэлдэхүүн хэсгүүд, шим тэжээлийн талаархи зөвлөмжүүд, тусгай хоолны дэглэмийн жагсаалт бүгд үнэн юм. Энэ нь үнэхээр хүний хоол тэжээлийн практик систем мөн үү, мөн энэ ертөнцөд амьдрахыг хүссэн хүмүүс эдгээр бүх номыг цээжээр сурах хэрэгтэй байгаа юу гэж бид гайх

Үгүй ээ, сайн найзууд аа, хайхрамжгүй байдлаасаа сэрээрэй, учир нь энэ бол хүний амьдралын зам биш юм. Ийм амьдрал бол үнэхээр Бие даасан шим тэжээлийн бүрэлдэхүүн хэсэг, хоолны дэглэмийн талаархи нийтлэлийг зогсоох

Хүн төрөлхтнийг энэ хар дарсан зүүднээс нэг удаа ангижруулах цорын ганц арга зам байгаа нь бидний амьдралын хэв маяг, хоол тэжээлийн хэвшилд эрс өөрчлөлт оруулах явдал юм. Хоол тэжээлийн зөв тогтолцоог хүний а

Machine Translated by Google

хоол хүнс нь ижил тэжээллэг чанар бүхий гэртээ хадгалагдах ёстой; өөрөөр хэлбэл хүний хэрэглэж буй хоол хүнс бүр нь өөрөө бүр

Уншигчид бүх хүн төрөлхтнийг удирдах нь м тэр гайхалтай замаар. Гагцхүү өнгөн дээрээ л тийм юм шиг санагддаг. Би өөрөө бүх үе шатыг нь туулсан болохоор энэ нь хэцүү гэхээсээ илүү амар хялбар ажил гэ

Баян, ядуу, их, бага, эрдэмтэй, энгийн гэлтгүй тэдний хэрэглэж буй хүнсний бүтээгдэхүүнээс заавал сонголт хийх үүрэг хүлээхгүйгээр эрүүл саруул амьдрах нөхцөлийг бүрдүүлэх ёстой. Дараа нь хоолыг сонгох нь бидний амтлах мэдрэмжээр тодорхойлогддог бөгөөд тэдний эрэл

Эцсийн эцэст биологичид юуг эрэлхийлж, юу тэдний эцсийн зорилго. Магадгүй тэд өөрсдөө эцсийн зорилгынхоо талаар тодорхой ойлголтгүй байж магадгүй, гэхдээ би тэдэнд хэлэх болно. Тэд эрүүл амьдрахын тулд бидний биед ямар төрлийн бодис хэрэгтэйг олж мэдэхийг оролдож байна. Тэд бидний бие махбод дахь витамин, эрдэс бүрийн зөв үйл ажиллагааг тодорхойлохыг хүсдэг. Тэд тодорхой витамин нь бидний өсөлтийг идэвхжүүлдэг, нөгөө нь халдвараас хамгаалдаг,

Хэдэн мянган жилийн турш тасралтгүй хөдөлмөрлөсний эцэст тэд хүссэн зорилгодоо хүрсэн гэж бодъё. Дараа нь тэд улаан буудайн үр тариа эсвэл бусад ургамлын биед агуулагдах бүх бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг таньж, бидний бие махб

Machine Translated by Google

Тэд олон жилийн дараа
лабораторидоо хүрэх гэж бараг найдаж байсан

Гэхдээ уншигч биологичдыг огт
утгагүй хүмүүс гэж бодож болохгүй. Тэд
өөрсдийнхөө адил үйлдэл хийх
шалтгаантай бөгөөд өөрсдийнхөө үзэл
бодлоор нэлээд хүчтэй бөгөөд үндэслэлтэй
шалтгаанууд юм. Эрдэмтэд бол
"соёлтой, соёлтой" хүмүүс юм; тэд
харанхуй ойд амьдардаг эртний хүмүүс ч
биш, атираа, жүчээнд амьдардаг ч
биш. Тэгвэл тэд яаж цагаан талх, амттай
бялуу, тансаг боовоо орхиж, түүхий
улаан буудайгаар амаа дүүргэх вэ, яг л
эртний зэрлэгүүд шиг? Үхсэн
цардуул, элсэн чихэр зэргийг эс
тооцвол бүхэл бүтэн, бохирдоогүй
улаан буудайг цагаан талх, нарийн боов
болгон хувиргахад түүний олон арван мянган ц

Эцэст нь, үйлдвэрүүд, эмнэлэг, эмч,
сувилагч, эмийн сан, мэс заслын багаж хэрэгсэл
Тэднийг худалдаж авахад ямар их хүчин
чармайлт гаргаагүй, барихад ямар их
хөдөлмөр зарцуулаагүй вэ! Тэр
өчүүхэн улаан буудайн төлөө тэд яаж тэр
бүх “ололт”-оо орхиж чадаж байна
аа? Ийм алхамыг бодитоор хийхээс
илүүтэйгээр төсөөлж ч болохгүй.

Мянга мянган, үгүй, сая сая хүн зүрхний
шигдээс, хорт хавдар болон бусад
өвчнөөр нас барвал энэ нь маш бага ач
холбогдолтой юм. Эрт орой хэзээ нэгэн
цагт эрчүүд үхэх ёстой, тиймээс тэд арай
эрт үхэж, энэ ертөнцийн зовлон зүдгүүрээс анги

Machine Translated by Google

УРГАМЛЫГ ТҮҮХИЙ БАЙДАЛ
ХЭРЭГЛЭХ. ЭНЭ БАЙГАЛИЙН ТУШААЛ.

Гэсэн хэдий ч биологичдын гол зорилго нь хүн төрөлхтөнд үйлчлэх хүсэл эрмэлзэл байсныг би үгүйсгэхгүй. Гэвч хичээл зүтгэл нь бүтэлгүйтэж байгааг хараад тэд хоромхон зуур хойшлуулалгүйгээр аюултай арга барилаа өөрчилж, эдгээр сэдвүүдтэй холбоотой бүх номыг хэвлэхээ даруй зогсоох хэрэгт
Энэ дүгнэлтийн хувьд эргэлзээ, үл ойлголцол байх ёсгүй.

Тиймээс хоол тэжээлийн бүрдэл хэсгүүд болон янз бүрийн тодорхой хоолны дэглэмийн талаар өнөөг хүртэл хэвлэгдсэн номнууд үүргээ гүйцэтгэсэн тул олон нийтийн оюун санааг тэдний буруу, зөрчилтэй онолуудад хутгахгүй байхын тулд бүгдийг нь эргэлтээс ха
Зарим төрлийн жимсний давуу талыг бусадтай харьцуулахад тэдний зохиолчид нотлохыг оролдсон номыг ч илүүдэхгүй гэж үзэх ёстой. Ихэнх тохиолдолд ирээдүйн судалгааг бусад ангилалтай харьцуулахад нэг төрлийн хүнсний бүтээгдэхүүний хөгжлийн түвшин, давуу талыг тодор

Machine Translated by Google

Цаашид байгалийн гаралтай шим тэжээлийн доройтлоос үүдэлтэй асар их хор уршгийг олон нийтэд бүх талаар харуулж, сургаал номлолд болзолгүйгээр захираг

Жинхэнэ бие ба хуурамч

Чанасан хоолыг байнга хэрэглэдэг хүн нь үнэндээ хоёр хүний нэгдэл юм; тэр хоёр биетэй. Анхны бие болох ЖИНХЭНЭ ХҮН бол байгалийн тэжээлээр дуудагдсан, байгалийн тэжээлээр тэжээгдэж байгаа жинхэнэ хүн өөрөө юм. Хоёр да

Хүний бие дэх эрүүл, мэргэшсэн, идэвхтэй байж, амьдралыг тэтгэж, хөл дээр нь босгодог тэр бүх эд эсүүд бүрэлдэж, тэжээгдэж, үйл ажиллагаагаа явуулж, байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнээр солигддог. Эдгээр нь булчинд хүч өгч, зүрхний агшилтыг зохицуулж, тархины импульсийг биед дамжуулж, шүүрэл үүсгэдэг эсүүд юм. Эдгээр өндөр хөгжсөн эсүүдэ

Чанасан хоолонд донтсон хүний бие, үнэхээр өрөө. Хамгийн туранхай хүний хувьд ч гэсэн биеийн

Булчирхай, эрхтэн бүрт тодорхой тооны идэвхтэй, мэргэшсэн эсүүд шаардлагатай байдаг

Machine Translated by Google

эс бөгөөс энэ нь хэт том болж өсөх болно. Идэвхтэй эсүүд нь зөвхөн байгалийн тэжээлээр бий болдог, харин хоолонд донтсон хүн бие махбодоо шаардлагатай хэмжээгээр байгалийн гаралтай хоол хүнсээр хангадаггүй тул эрхтэн нь түүний дутагдлыг нөхөж, хэмж

Гэсэн хэдий ч зарим хүмүүсийн организм тодорхой хугацаанд байгалийн бус хоолны дэглэмийн эсрэг тэмцэж чаддаг. Үнэн хэрэгтээ хоолны дуршил буурах, ходоодны эмгэг, дотор муухайрах, бөөлжих, нойргүйдэх, толгой өвдөх болон бусад ижил төстэй арга замаар худал хуурмаг хүн үүсэхээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд хамгийн сайн арга хэмжээ авдаг. Богино хараатай хүмүүс ийм урьдчилан сэргийлэх шинж тэмдгийг бие махбодийн сул дорой бай

Цаг хугацаа өнгөрөхөд тэр эсэргүүцэл суларч, өнөөдөр маш олон хүүхэд хоёр биетэй төрөх үе шатанд хүрсэн. Ийм хүүхдүүд дэлхийд ирэхээсээ өмнө хуурамч хүнийг хөгжүүлж эхэлдэг. Эмэгтэй хүний өгзөг, хөл, хүүхдийн бүдүүн хацар, эрчүүдийн товойсон палан, хүзүү, бусад газраас ч худлаа эрийг алхам тутамд харж болно. Хуурамч эр нь ид залуу насны о

Machine Translated by Google

Чанасан хоолонд донтсон хүн ямар нэгэн жимс идэж өлсөж байвал энэ нь тухайн үед жинхэнэ эр хүн бүрэн цадаж, хоол идэх хүсэлгүй болсон гэсэн үг юм. Гэвч хуурамч хүн байгалийн гаралтай шим тэжээлээс огт хүртээгүй тул одоо өөрийн гэсэн тусгай хоолыг шаардаж байна. Хамгийн харамсалтай нь тэрээр өөрийн

Энд жинхэнэ эр хүн ямар ч бодолгүй, эргэцүүлэлгүйгээр хамгийн жигшүүрт ажлыг гүйцэтгэдэг. Өдрөөс өдөрт тасралтгүй хөдөлмөрлөж, маш их зовлон зүдгүүр, зовлон зүдгүүрээр мөнгө олж, улмаар илүү их зовлон зүдгүүр, зовлон зүдгүүрээр олсон мөнгөөр худалдаж авсан байгалийн гаралтай хоол хүнсээ хортой

Энд би уургийг магтан сайшааж, хиймэл амин дэмийн хүч чадалд худал найдаж байгаа биологичдоос асууж лавлах ёстой. Тэд гудамжаар ганхаж, ганхаж яваа эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийг өрөвдөхгүй байна уу? тэдний сул хөл дээр хуурамч хүн. Тэр хүмүүсийн ухамсар, ухаан хаана байна? Ашиггүй өөх, махны тэр бөөнөөрөө тэдэнд ямар ч хоол өгөхгүй гэж үү? Эцсийн эцэст, бие махбодь нь тэдний "бүрэн тэ

Бид эдгээр илүүдлийг хэрхэн амархан овоо мах, үр нөлөө нь хамгийн энгийн

Machine Translated by Google

Байгалийн аргын хувьд, эрдэм шинжилгээний өндөр түвшний хүмүүс яагаад амжилтанд хүрэх найдваргү

Хуурамч хүн зөвхөн доройтсон эсүүд жинхэнэ эр хүний бүх хөндий, эд эсэд нэвтэрч тархсан илүүдэл шингэн, өөх тос, бетон, давс, хор болон бусад хортой бодисууд. Өвчин бүрийг үл тоомсорлож, хуурамч

Хууль зөрчсөнөөс болж өвч Байгаль

Үйлдвэрийн эвдрэлийн хоёр шалтгаа түүхий эдийн үлдэгдэл болон гаднаас ирж буй тохиолдлын хохирол. Өөр шалтгаан байж болохгүй. Хүний бие махбодид гадны эх үүсвэрээс учирсан Эдгээр гадны нөлөөнд бие махбодид үзүүлэх хор хөнөөлийг бие даан хэрэглэдэг бүх төрлийн эмчилгээний эм, хиймэл витамин, эрдэс бодис, согтууруулах унд

Хүний цорын ганц эв найртай, өө сэ организм бол байгалиас заясан түүхий ургамал юм. Тэдгээр байгууллагад хийсэн хамгийн өчүүхэн өөрчлөлт нь тухайн үйлдвэрийн түүхий эдийн зохицолыг алдагдуулж байна гэсэн үг; Хүний үйлдвэрийн түүхий эдийг ТЭЖЭЭЛ гэж нэрлэсэн.

Machine Translated by Google

Байгаль дэлхий хүн төрөлхтөнд хэрэгтэй түүхий эдийг ийм нарийн тооцоогоор бүтээж, ганц ширхэг усан үзмийн жимсийг амандаа хийхэд тэр бяцхан жимс задарч, бүх организмд тархаж, бүх хэрэгцээгээ хангадаг. Тэр жимс нь эхлээд энгийн эсийн үндсэн бүтцийг бий болгож, дараа нь ялгах эсийн бүх дотоод механизмыг бий болгож, үйлдвэрлэлд ш

Уншигч та хэдэн долоо хоног, хэдэн сараар жимс иддэггүй хэрнээ амьд үлдэж чаддаг хүмүүс байдаг юм бол гэж гайхаж магадгүй. Хариулт нь, ерөнхийдөө хамгийн батлагдсан чанасан хоолонд донтсон хүн ч гэсэн заримдаа түүхий тэжээл авдаг. Заримдаа хэвийн эсүүд долоо хоног, сараар өлсдөг боловч жимс нь хэт өтгөрүүлсэн, маш т

Хорхойн үед дээд зэргийн тэжээллэг бодис байхгүйгээс эсүүд аажмаар алга болдог. Хожим нь хялгасан судасны хана хагарч, цус гадагшлуулж эхэлдэг. Одоо буйл нь гялалзсан, хөвөн болж, шүд нь унаж, өвчтөний бүх бие нь шархлаагаар бүрхэгдсэн байдаг. Богино хараатай хүмүүсийн үзэж байгаа

Байгаль хүн төрөлхтөнд маш их өгөөмөр ханддаг байсан ч хүн энэ ө

Machine Translated by Google

хэлэхдээ: "Бие махбодийн эдийн засагт бэлтгэгдсэн үйлчилгээг хорт хавдартай болсон эсүүд алдах нь тийм ч ноцтой биш юм, учир нь бүх төрлийн тусгай эсүүдэд шаардлагатай тохиолдолд шаардлагатай тохиолдолд дуудаж болохуйц физиологийн нөөц гэж нэрлэгддэг илүүдэл байдаг. Аравны ес. бөөрний дээд булчирхайн бор гадаргын, уушигны 1/2, элэгний 3/4, бамбай булчирхай, нойр булчирхайн 4/5, дэлүү бүхэлд нь аюулгүйгээр устгаж болно" (CNCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11). Дэлхийн хамги

ХУУЛЬД ХАРИУЦЛАГА АВСАН ҮЕД БАЙГАЛЬ ӨВЧНИЙ ШАЛТГААН НУУДАГДАХГҮЙ; бүх зүйл өдрийн гэрэл мэт тодорхой болно. Байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүний хэрэглээ багассанаар хэвийн идэвхтэй эсийн тоо багасмагц булчирхай, эд эрхтний үйл ажиллагаа доголдож, түүхий эдийн дутагдлаас үүдэн гарц муу, хангалтгүй, гэмтэлтэй болдог. Үүний үр дүнд өгөгдсөн булчирхай, эрхтнүүд өвддөг. Дахин хэлэхэд, харьцангуй цөөн тооны идэвхтэй эсүүд үлдэж, үлдсэн хэсэг нь өлсөж, ядарч туйлдсан тул зүрхний хана сунаж, хавхлагууд гэмтдэг; байнгын даралтанд өртдөг ар

Machine Translated by Google

давсаг; склероз, цусны даралт ихсэх, sciatica, хэрх, тулай болон бусад олон төрлийн өвчин тусдаг. Эцэст нь, апоплекси
хорт хавдар.

Ямар ч хоол иддэг хүн өөрийгөө эрүүл гэж үзэх ёсгүй. Түүний эрүүл мэндийн суурийг төрөхөөс нь өмнө донтогч, хоол иддэг ээж нь тавьсан байдаг. Түүний эрхтнүүд доройтож, хором мөч бүрт аюулд өртөж, эсвэл эрчим хүчний сүүлчийн нөөцөө шавхаж байна. Эдгээр мөрүүдийг уншсаны дараа эрүүл мэндээ эрхэмлэн, амь насаа эрхэмлэдэг хэн бүхэн энэ аюулыг даван туулахын тулд хатуу шийдвэр гаргаж, бие махбоддоо нэгэнт учр

Хүүхэд ямар ч шалтгаангүйгээр уйлах ёсгүй; тэр хэзээ ч тайван бус шөнө өнгөрөөж, ходоодны өвчин тусах ёсг
Энэ бүхэн бол чанасан хоол, сүү, чанаж идсэн эхийн сүүний муугийн үр дүн юм. Дөнгөж төрсөн хүүхдийг чанаж болгосон хоолонд дасгах нь хамгийн харгис гэмт хэрэг гэдгийг би дахин дахин мэдэгдэж байна. Өнөөг хүр

Мэс заслын мэс засал хийлгэх шийдвэр гаргахаас өмнө өвчтөн түүхий эдийг бүрэн хэмжээгээр хэрэглэх ёстой. Гэмтсэн эрхтэн идэвхтэй эсүүдээ бүрэн алдаагүй бол эрүүл

Хүний биед ямар нэгэн өвчтэй эсүүд байгаа л бол чанаж болгосон хоолонд маш их хүсэл эрмэлзэл байдаг. Гэв

Machine Translated by Google

таашаал авахын оронд зэвүүцсэн хүн. Өлсгөлөнгийн мэдрэмж илүү хүчтэй байх тусам өвчин улам гүнзгийрч, хүндэрдэг. Товчхондоо, чанаж болгосон хоолыг хүсэх нь өвчинд

Хорт хавдартай өвчтөнд өдөрт нэг фунт алим, усан үзэм гэх мэт маш хя Энэ хэмжээ нь жинхэнэ хүнийг амьд байлгахад хангалттай бөгөөд үүнээс ямар ч хувийг авч чадахгүй байгаа хорт хавдрын эсүүд ааж маар үхдэг

Одоо тэдний эм гэж нэрлэсэн 350,000 төрлийн хорт бодис бидэнд ямар Тэд ялгарах эсийн тоог нэмэгдүүлж, сул эсийг бэхжүүлж, хөгжлийн бэрхшээлтэй эсүүдэд шинэ ажиллах чадварыг өгч чадах уу? Тэд өлсгөлөнд нэрвэгдсэн булчирхайг түүхий эдээр хангаж чадах уу, эсвэл галын улмаас устгасан шим тэжээлийн бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг орлуулж чадах уу? Тэд зүрхний булчинг бэхжүүлж, цусны судсыг бохирдлоос нь цэвэрлэж чадах уу? Тэд чанаж болгосон хоолоор бие махбодид орж

Бодит байдал нь эдгээр бодисуудын нө ид шидтэй, хууран мэхлэгч, илэрхий, зөрч Мансууруулах бодисын ашигтай шинж чанарын талаархи асар их уран зохиол бол бидний эриний домог юм. Асар их мухар сүсэг бишрэлий

Бид уран зөгнөлийн өндөрлөгөөс бууж, эдгээр асуудалд бодитой хандах ёстой. Хязгааргүй жижиг эс нь хүн

Machine Translated by Google

Дэлхийн мэргэжилтнүүд өөрсдийн хүчин чармайлтаар нэг ч амьд эсийг бий болгож чадаагүй нь маш энгийн баримтаас тодорхой харагдаж байна. Гэсэн хэдий ч эрхтэн бүр ийм хэдэн тэрбум эсээс бүрддэг. Гэсэн хэдий ч жирийн эмч өөрийгөө эдгээр өргөн цар хүрээтэй ертөнцийн мэргэжилтэн гэж төсөөлдөг. Тэр эмч ямар нэгэн хортой "эм"-ийн нэрийг цаасан дээр сараачлахдаа ганц хорын жороор хэдэн тэрбум үйлдв

Харин аливаа өвчнийг эмчлэх цорын ганц арга нь өвчтөний гарт байдаг. БҮХ ӨВЧНИЙ ШАЛТГААН ГАЛ ТОГООНЫ ТАЛМАС ОЛОХ ГЭЖ БАЙНА. ТЭР ГАЛ ҮГҮЙ БОЛСОН ХҮНИЙ БҮХ ЗОВЛОН ҮГҮЙ БОЛНО. Бүрэн түүхий эд идэх нь бүх төрлийн өвчнөөс урьдчилан сэргийлээд зогсохгү

Энэ бяцхан номонд би энэ сэдвийг удаан хугацаагаар авч үзэх боломжгүй юм. Ганцхан жишээ хэлэхэд л хангалттай. Зүрх судасны өвчлөл өнөөдөр хүн төрөлхтний зовлон болж байна. Зарим улс орнуудад зүрхний янз бүрийн өвчний нас баралтын түвшин нийт нас баралтын талаас илүү хувийг эзэлдэг бөгөөд энэ хувь хэмжээ нэмэгдсээр байна. Эдгээр өвчний эсрэг одоо байгаа бүх э

Machine Translated by Google

Хэдэн долоо хоног, хэдэн сарын дараа зүрхний шигдээсээр үхэх магадлалтай өвчтөн байгалийн хуулинд аврал эрэлхийлж, түүхий хоолонд шилжвэл бараг шөнийн дотор түүний биеийн байдал хурдан сайжирч байгааг мэдрэх болно. Эхний өдрөөс эхлэн түүний судаснууд бохирдлоо хурдан алдаж эхлэх бөгөөд түүний судаснууд, түүнчлэн зүрх, хавхлагууд нь идэвхтэй эсийн шинэ нэмэлт тэжээлээр шинэ амьдралыг олж авах болно. зохих уян хатан байдал, бат бөх чанарыг олж авах. Үүний үр дүнд хэд

Ерөнхийдөө өвчний үндсэн дөрвөн Ялгаатай эсийн тооны дутагдал. 2. Булчирхайн үйл ажиллагаанд шаардлагатай түүхий эдийн дутагдал. 3. Организмд гадны биет, шимэгч эсүүд байгаа эсэх. 4. Бактерийн халдварын эсрэг эсийн

Гэвч түүхий, чанаж идээд донтогчдод анхан шатандаа янз бүрийн таагүй мэдрэмж төрдөг нь бодлогогүй хүмүүст байгалийн гаралтай хүнс биеийг ядрааж, эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг гэсэн буруу ойлголтыг төрүүлдэг. Энэхүү буруу ойлголт нь өнөөгийн хү

Machine Translated by Google

Эрэгтэй хүн 40-50 кг ба түүнээс дээш жинтэ
Зуун кг жинтэй хуурамч
хүнийх бөгөөд тэр даруй
хайлж, өвчтэй эс, өөх тос,
хатуурал, хордлогын хамт
цусны урсгал руу орж, янз
бүрийн ялгадасаар биеэс
гарах болно. ялгадас, шээс,
хөлс. Шээс, цусан дахь
гадны бодисыг ажиглахдаа
богино хараатай хүн байгалийн
гаралтай шим тэжээлээс үүссэн
гэж боддог бол үнэн хэрэгтээ энэ н

Энэ хугацаанд хий үүсэх шинж тэ
гэдэс өвдөх, толгой өвдөх,
толгой эргэх, ерөнхий сулрал
гэх мэт. Зарим тохиолдолд
шээс нь булингар болж, хөл
хавдаж, бие дээр тууралт
гарч, арьсны зарим хэсэгт
хуурайшилт, загатнах шинж
тэмдэг илэрдэг. Энэ бүхэн нь
цэвэршүүлэх, эдгээх үйл явц
тул хүн ямар ч тохиолдолд
"өлсгөлөн" мэдрэмждээ автаж,
Бүтээгчийн мэргэн ухаанд эргэлзэж,

Ийм шинж тэмдэг нь
хувь хүн бүрт өөр өөр байдаг ба з
Дүрмээр бол тэд өндөр
настан, бие бялдартай хүмүүст
хүнд, залуу хүмүүст хөнгөн,
хэвийн өсч эхэлдэг шинэ
төрсөн хүүхдүүдэд огт байхгүй
байдаг. Ер нь бол хэт тарган хүний

Machine Translated by Google

ийм хүний жин маш их
буурч, өөрчлөлтийн жинхэнэ мөн
Гэхдээ энэ бол яг юу болж байга
Түүхий иддэг хүний биед
жинхэнэ эр хүн эхний
өдрөөсөө л жингээ нэмж
эхэлсэн бөгөөд худал эр
хүнээс ангижирсны дараа
хэвийн жиндээ хүртлээ тогтмол ө

Жинхэнэ эр хүний ийм өсөлт нь
туранхай, цайвар, сул дорой
хүүхдүүдэд маш хурдан байдаг.
Түүхий иддэг хүүхдүүдийг хоол иддэг
найзууд шигээ булцгар царайтай,
хөлтэй хөлтэй байх ёстой гэж бид хүлээх ё

Намайг анх түүхий хоолонд
шилжих үед миний бие
махбодид маш их
цэвэршүүлэх үйл явц эхэлсэн.
Би ямар ч сул дорой
байдлын шинж тэмдэг
илрээгүй ч гэдэс дотор
өвдөж, хуруу, хөлийн
завсрын завсрын хэсгүүд
хатаж, дараа нь масштаб
болон загатнах, бие дээр
тууралт гарч, хөлний зарим
хэсэгт арьс хатаж, хальсалж
хальсалсан. Тэр үеийг хүртэл
ихэвчлэн бага зэрэг хавдаж
байсан хөл минь гэнэт хэт
хавдаж, энэ хаван намдахад
хэдэн сар зарцуулагдсан. Тэгээд х
Түүхий идэж эхлэхэд шээс дахин

Machine Translated by Google

өмнөх шигээ биш, хэдэн долоо хоногий
Гурван өдрийн турш чанаж
идэх нь миний организмын
цэвэршилтийн хурдыг удаашруулсан
бололтой. Дашрамд хэлэхэд би нэгэн зэ
Аз болоход би түүхий хоол идэж
эхэлснээс хойш дөрөв дэх өдөр өмнөх ж

Түүхий хоолонд шинээр элссэн хүн эе
чанаж болгосон зүйлээс
татгалзаж, хэдэн сарын дараа
дахин идээрэй. Хоол тэжээлийн
хоёр системийг харьцуулснаар тэрээр со

Миний хөлний хүчтэй хаван
хэдхэн сарын дотор аажмаар алга
болсон. Үүнтэй зэрэгцэн би бас
удаан үргэлжилсэн бага зэргийн
хавантай болсон; эдгээр нь ч
гэсэн дараагийн хэдэн жилийн хугацаан

Хамгийн чухал зүйл бол миний
овоо алга болсон явдал байв. Архаг гем
Өдөр бүр, заримдаа өдөрт
хоёр удаа би дотуур хувцсаа
солих үүрэгтэй байсан. Үрэвсэл
хэзээ ч арилдаггүй; идээ, салс, цус
байнга ялгадас гарч байв. Түүхий
хоолонд шилжсэний дараа ч хоол
боловсруулах эрхтний ажилд
тогтмол орсон ч овоолонгийн
байдал бараг өөрчлөгдөөгүй хэвээр
байв. Бие бялдрын хүч чармайлт
болгоны дараа эсвэл энгийн
алхсаны дараа цочрол маш хүчтэй
болж, би заримдаа үүссэн морфологийн

Machine Translated by Google

Дараа нь хоёр, гурван сар тутамд нэг удаа, эцэст нь эмчилгээ маш амжилттай болсон тул өнөөдөр би геморрой өвчнөөр өвдсөн гэж огт бодохгүй байн

Шулуун гэдэсний хананы уян хатан чанар суларч, гэдэсний доод хэсгийн венийн судас сунаснаас болж овоо үүсдэг нь мэдэгдэж байгаа зүйл юм. Түүхий идсэнээр овоолгыг эдгээх нь бие махбодын доройтсон эсийг идэвхтэй эсээр сольж, гэдэсний хана, судаснууд аажмаар шинэчлэгдэж, шаардлагатай уян хатан, бат бөх чанарыг олж авсны баталгаа юм. . Хамгийн чухал зүйл бол энэ үйл явц нь гэдэс, ходоод, судас, хялгасан судас, мэдрэл, бүх эрхтэн, булчирхайд нэгэн зэрэг явагддаг явдал юм. Өөрөөр хэлбэл, хоол иддэг хүний эмх замбараагүй, өвчтэй организм нь залуу, нарийн мэр

Аливаа эрхтэн, булчирхайн эсүүд бүрэн зарцуулагдаагүй тохиолдолд байгалийн тэжээл нь шинэ эсийг төрүүлэх замаар зайлшгүй шаардлагатай эд эсийг нөхөн Тийм ч учраас эрүүл мэндийн асуудалд

Хоол иддэг хүн өөрийн эрхтнүүд, булчирхайн тавны нэгээс аравны нэгнийх нь ажлаар амьдардаг ч хөл д

Machine Translated by Google

тэр ч байтугай аравны нэг нь
түүний дээр байнга Дамоклийн сэлэм ши

Цитологичдын судалгаагаар
хүний биед сул дорой эсүүдээс
гадна төрөл бүрийн олон
цөмт аварга эсүүд (поликариоцитууд),
бөөмгүй хэт том эсүүд
(мегакариоцитууд) болон бусад
төрлийн доройтсон эсүүд олддог
болохыг харуулж байна. Ийм эсүүд нь бү

Байгалийн гаралтай хүнсний
бүтээгдэхүүн нь хоол боловсруулах
эрхтэнд хэдхэн цагаас илүү тогтдоггүй
бөгөөд шингэсэн эсэхээс үл хамааран
хэвийн сувгаар биеэс гадагшилдаг бол
чанаж болгосон хоол, ялангуяа амьтны
гаралтай бүтээгдэхүүн нь хоол
боловсруулах замд гурван цаг үлддэг.
эсвэл дөрвөн өдөр, заримдаа долоо
хоног. Амьтны эд эс үхсэн даруйдаа
задарч, улмаар олон төрлийн хорт
бодис ялгаруулж эхэлдэг нь нэгэнт
мэдэгдэж байна. Тиймээс хоол иддэг
хүний ширээн дээр хоргүй амьтны хоол
байдаггүй. Тиймээс 38 хэмийн
температурт хүний хэвлийд дөрөв
хоногийн гурвыг нь байлгасан нь
гайхах зүйл биш юм. амьтны гаралтай
хоол хүнс бүрэн хор болж хувирдаг.
Заримдаа энэ үйл явц нь гэдэсний ханыг
сүйтгэж, их хэмжээний идээ, салиа,
цустай холилдсоны дараа л бие махбодийг
орхиж чаддаг. Хоёр дахь өдөр өвчтөн
ходоодонд бага зэргийн эмгэгийн талаар гомдо

Machine Translated by Google

Нүдэнд гэрэл гэгээ өгөх эсвэл мэдрэлийн гайхалтай үйл ажиллагааг зохион байгуулах цагаан талх, элсэн чихэр эсвэл цөцгийн тос уу ?. Хүмүүс мэдрэлийн өвчний шалтгааныг тайлбарлахын ту

Хүний халдварт өвчинд тэсвэртэй б Үе үе хүртэл

Халдварт өвчний аюул тогтвортой бай уналт нь хуурамч юм. Хоол идсэний улмаас хүний эсүүд бичил биетнийг эсэргүүцэх чадвараа аажмаар

Үүнтэй холбогдуулан ЗХУ-ын нэрт эрдэмтэн И.В.Давыдовскийн 1956 онд хэвлэгдсэн "Эмгэг судлалын ан Түүний хэлснээр: "Хомо-сапиен (антропоноз)-ын халдварууд нь амьтдад, тэр дундаа хамгийн хөгжингүй сармагчинд тохиолддоггүй хэд хэдэн халдвар байдаг. Эрдэмтэд эдгээр халдварын туршилтын жишээг ч өдөөж чадаагүй байна. эс тэгвээс тэд цөөхөн х

"Зооноз ба орнитоноз (амьтан, шувуу Гидрофоби, энцефалит, бруцеллёз (Мальта халуурал), пситакоз, салхин цэцэг, тахал, туляреми, боом, трихиноз гэх мэт эрэгтэйчүүдэд тохиолдох нь дүрмээр бол хүнд өвөрмө

Эндээс харахад бүх амьтад, түүний дотор хүний өвөг дээдэс болох сармагчингууд хүний өвөрмөц халдвараар өвчилдөггүй, гэхдэ

Machine Translated by Google

Амьтан, шувуудын өвөрмөц бактери байдаг боловч эд эрхтэнд нь байнга байдаг ч тэдэнд хэвийн нөлөө үзүүлдэггүй. Гэвч тэдгээр нянгууд хүнд халдварласн

Энэ гайхалтай ялгаатай байдлын шалтгаан юу вэ? "Соёл иргэншлийн" хуулийн дагуу өөрийгөө тэжээж, дараа нь ширээний ард хөлөө зөрүүлэн суудаг зуршил биш юмаа гэхэд энд байгаа хүн амьтнаас юугаараа ялгарах вэ? Ийм сайхан өдрүүдийн нэгэнд үхэр толгойдоо хүн шиг "соёлтой" болж, тогоондоо өвс тэжээлээ чанаад идчихээд, өвдсөн хойноо "соёлтой" болох гэж байгаа бол ямар байхыг төсөөлөөд үз дээ. шалтгаан нь тодорхойгүй байв. Дараа нь хэн нэгэн түүнд түүхий өвсөөр хооллохыг санал болговол тэр бие нь чанаж бо

Халдварт өвчний эсрэг тэмцэл бүрэн буруу байр суурь. Халдварт өвчнөөр нас баралтын түвшин буурахад бие махбодийн эсэргүүцлийг Цаг хугацаа өнгөрөхөд хүний эсэргүүцэх чадвар маш суларч, орчин үеийн орон сууц, төвлөрсөн усан хангамжийн систем, хотын ариун цэврийн байгууламж, өвчтөнийг тусгаарлах гэх

Ямартай ч өнөөдрийг хүртэл авто-ха катараль өвчин хурдан хөгжиж, хоол иддэг бүх хүн төрөлхтний хувьд зайлшгүй гамшиг болж хувирдаг

Machine Translated by Google

нэлээд хортой. Давыдовский бичихдээ: "Бактерийн хувирамтгай байдлын талаарх орчин үеийн өгөгдлүүдийн үүднээс бид эмгэг төрүүлэгч нянгууд нь эмгэг төрүүлэгч бус гэж нэрлэгддэг нянгаар үүсгэгддэг гэсэн байр суурийг бодит бай Авто-халдвар нь хүний биеийн ердийн оршин суугчид, арьс, салст бүр

Маш олон халдварт өвчний үед халдварын нотолгоо байхгүй байна. Ерөнхийдөө аливаа халдварт өвчин нь сул дорой хүний эмзэг биед анх илэрч, улмаар бусад хүмүүст дамждаг. Бодит байдал дээр ийм организм бүр эмгэг те

Давыдовскийн авто-халдварын талаархи үзэл бодлыг дараах байдлаар нэгтгэн дүгнэж болно: "Авто халдварын үйл явц үүсдэг бидний биеийн гол бүсүүд нь хоолой, гүйлсэн булчирхай, хорт хавдрууд, бүдүүн гэдэс, нүдний салст бү

Фурункул, карбункул, Дунд чихний үрэвсэл, х эндометрит гэх мэт. FG-ийн өгсөн мэдэ Барински (1949), час улаан халууралтын нийт тохиолдлын дөнгөж 50 хувь, сахуугийн 15 хувь нь шууд холбоо тогтоож чаддаг. Өөрөөр хэлбэл, сахуу өвчний ихэнх тохиолдлын дийлэнх нь халдвар нь гадны эх үүсвэр

Machine Translated by Google

Ирээдүйд авто-халдварууд
гол үүрэг гүйцэтгэдэг гэдгийг
ойлгох болно, ялангуяа бид
өөрчлөгдөж буй физиологийн
механизм, нөхцөл байдлын
мөн чанарыг тайлбарлах шаардлагат

"Халдварт өвчний этиологийн хувь
Гадаад болон дотоод орчны
бичил биетний "эмгэг
төрүүлэгч" шинж чанарын тухай
Кох, Эрлих, Пастер нарын цаг
үед боловсруулсан ойлголтууд.
Энэ үгийн бүрэн утгаараа эмгэг
төрүүлэгч нь бактери өөрөө
биш, харин тухайн организмд
тодорхой цаг мөчид байдаг физиолог

Энэ бүхнээс бид ганцхан
дүгнэлт хийж чадна. Халдварт
өвчний жинхэнэ шалтгаан нь
микроб биш, харин организмын
хэвийн биологийн үйл явцын
эвдрэлийн нөхцөл юм.
Микробууд үргэлж орш соор
ирсэн, одоо ч байдаг,
мөнхөд ч байх болно. Тэднийг
устгах, устгах кампанит ажил
бол үнэхээр галзуурал юм.
Өвчний жинхэнэ шалтгааныг
нүдээ аниад өнгөрсний үр
дүнд хүний органик эсэргүүцэх
хүч аажмаар буурч, хүн төрөлхтөн
гаднаас халдвар ирэхийг
хүлээхээ больж, биедээ
бөөгнөрөх нянгийн нөлөөнд автдаг б

Machine Translated by Google

эс ба бактерийн симбиоз нь
халдварын байдалд ордог" гэж Давыдов

Эмчилгээний бодис болох
антибиотикийн үүрэг нь түр зуурын бөг
Бактерийн үйл ажиллагааны үр
нөлөөг богино хугацаанд саармагжуулж,

Би антибиотикийн хамгийн
дотно туршлагатай. Байгалийн
гаралтай хоол тэжээлийн
дутагдлын үр дүнд хүүхдүүд маань
авто халдвар, авто хордлогын
улмаас тогтмол бус, байнгын
халуурч, температур нь ихэвчлэн
37.8 хэмийн хооронд хэлбэлздэг.
ба 38 ° С. Би хүүгээ Парист аваачиж, тэ

Миний охинд яг адилхан зүйл тохиол
хоёр жилийн дараа илүү их
хүчирхийлэл. Би түүнийг Гамбург
дахь Аншархохе хүүхдийн
эмнэлэгт (Kinderkrankenhaus
Anscharhohe) байрлуулсан бөгөөд
доктор Вольфганг Тилинг
миний хөөрхий хүүхэд дээр
хамгийн хүнлэг бус туршилт
хийсэн. Тэрээр өдөр бүр асар
их хэмжээний цус гаргаж, янз
бүрийн лабораторийн шинжилгээнд
хамруулж, эсвэл хэдэн арван
хөөрхий харх, туулайнд тарьж,
нянг үржүүлснээр өвчин үүсгэгч
жинхэнэ организмыг
тодорхойлохыг хүссэн мэт дүр
эсгэж байв. тэр ер бусын эмнэлзүйн үзл

Machine Translated by Google

Хэрэв түүнд кортизон өгөөгүй эсвэл
дотоод биопси хийлгээгүй бол тэр долоо

Тэр өдрүүдэд би Бирхер-Беннерийн ге
"Хоол тэжээлийн
өвчин" ("Ernahrungskrankheiten",
Erster Teil, 1933) нэртэй эмхтгэл. Би
охиноо тэр эмнэлгээс шууд гаргаж,
байгалийн гаралтай хоол тэжээлийг
түүнд даатгасан. Шидэт саваны
гэнэтийн долгионоор хүүхдийн
минь температур 37-37.5 хэм хүртэл
буурсан. Түүний шээсний хэмжээ
өдөрт 200м1-ээс хоёр литр хүртэл нэмэгд

Хэрвээ би хүүхдийг цэвэр түүхий
хоолоор тэжээсээр байсан бол тэр
өнөөдөр амьд байх байсан.
Гэхдээ тэр үед би түүхий хоолыг
эмчилгээний хэрэгсэл гэж үздэг
байсан бөгөөд хиймэл витаминд
итгэдэг хэвээр байсан. Доктор
Бирчер Беннерийн хувийн
эмнэлгийн хоол тэжээлийн системтэй ойр
Ямартай ч биеийн байдал нь
хурдан сайжирсанд урамшиж,
зарим талаар түүхий тэжээл, зарим
талаар нь чанаж болгосон хоол, хиймэл

Би өөрөө хүн төрөлхтний
авто халдварыг ялсны тод
жишээ юм. 20 гаруй жилийн турш
би архаг бронхит өвчнөөр шаналж
байсан тул жилд хэд хэдэн удаа
ханиадны хүчтэй халдлагад байнга
орон дээрээ хэвтдэг байсан. Түүхий хоол

Machine Translated by Google

Би нэг ч удаа ханиалгаж,
ханиадны өчүүхэн шинж тэмдгийг
мэдэрч байгаагүй. Өвлийн улиралд
задгай агаарт унтах нь онцгой
эр зориг шаарддаггүй гэдгийг би
нэмж хэлэхийг хүсч байна. Зөвхөн биеи

Хорт хавдар нь эсийн хэт

Бусад бүх өвчний нэгэн адил хорт хав
байгалийн хуулиудын үүднээс маш амар

Цитологичид хэвийн эсүүд
болон хорт хавдрын эсийн бүтэц
хоорондын ялгааг илрүүлэхийн
тулд асар их хэмжээний судалгаа
хийсэн. Ерөнхийдөө тэд хорт
хавдрын эсүүд нь шаардлагатай бүтэц, я

Бидний мэдэж байгаагаар хуурамч хүн
чанарууд. Хуурамч хүний
эсийн доройтол, хорт хавдрын
эсүүдийн хооронд зөвхөн нэг
градусын ялгаа бий. Байршлын
тухайд тодорхой нөхцөл байдалд
жинхэнэ эр хүн хуурамч хүний
эсийг өөрийн мэдэлд байлгаж
чаддаг. Тэрээр тэдгээрийг биеийнхээ чөл
Хуурамч хүний асар их масс,
заримдаа 60-70 кг жинтэй байхыг
хүн бүр энгийн нүдээр харж
болно. Хэрэв энэ массаас хэдэн
кг-ыг аль нэг булчирхай, эрхтэнд
байрлуулсан бол тухайн булчирхай, эрхт

Хорт хавдартай адил хуурамч хүний э
гал тогооны өрөөнд бэлтгэсэн хоолоор с

Machine Translated by Google

гол зорилго нь ийм хоолыг идэвхтэй хэрэглэгчдийн үүрэг гүйцэтгэдэг. Жинхэнэ хүний хамгаалалтын хүчин чармайлтаар хуурамч хүний эсүүд донтолтын сувгаар бие махбодид орж ирдэг асар их хэмжээний байгалийн бус бодисыг бүрэн шингээж авах чадваргүй болж, улмаар эдгээр бодисуудын ихээхэн хэсэг нь зорилгогүйгээр алга болдог. шатаж, илүүдэл дулаан бол

Олон тооны эмгэг процессуудын аль нь ч бид үүнтэй төстэй тохиолдолтой тулгардаггүй бөгөөд энэ нь

Оюун санаагаа эзэмдэх хурц уха

Суурь асуудалтай тул судлаач эрдэмтэд цаг хугацаа, мөнгө, эрч хүчээ дэмий үрдэг тэнэг асуултуудад гайхахаас өөр аргагүй юм. Хорт хавдар үүсэхийг тайлбарлахын тулд тэд 400 орчим төрлийн хорт хавдар үүсгэгч бодисыг жагсаасан бөгөөд эдгээр нь хоол тэжээлийн хүчин зүйлсийг эс тооцвол хорт хавдар үүсгэх үндсэн шалтгаантай бараг холбоогүй байдаг. Хүн бүр өөрөөсөө энэ асуултыг асуух ёстой: "Бүх хор, туяа, архаг цочрол, гэмтэл, түлэгдэлт, вирус, никотин, давирхай болон бусад олон хүчин зүйлүүд нь хортой хүчин зүйлсийн хувьд

Тэр аймшигт хүчийг организмын эзэн өөрөө хичээнгүй

Machine Translated by Google

өөрийн эцсийн сүйрэл. Хорт хавдар нь эсийн хэт доройтлын амьд нө

Судалгааны явцад эрдэмтэд хорт хавдрын жинхэнэ шалтгаантай дахин дахин тулгардаг. Тэд няцаашгүй нотлох баримтуудыг гартаа атгаж, хэсэг хугацаанд харж, бүр баталгаажуулдаг боловч давамгайлсан хоолны дэглэмийг өөрчлөх тухай асуудал хэлэлцэх бүрт аянга цахилгаанд цохиулсан мэт нүдээ анин гайхшрууладаг. Хэсэг ч саатал гүйгээр тэд өсгий рүүгээ явдаг, учир нь тэд хоол тэжээлийн зурш

Цитологичид хорт хавдар нь тусгай бүтэц, үйл ажиллагааны чадваргүй эсүүдийн тусламжтайгаар үүсдэг гэдгийг тодорхой хардаг боловч тэдний үзэж байгаагаар эрүүл гэж нэрлэгддэг бүх эсүүд (хэдийгээр эдгээр нь байгалийн бус хоол тэжээлийн бүтээгдэхүүн боловч) байдаг. Хожим нь зарим хорт хавдар үүсгэгч бодисын нөлөөгөөр хэвийн шинж чанараа алдсан бүрэн боловсронгуй, төгс эсүүд. Өөрөөр хэлбэл, үйлдвэрт гарсан доголдлыг арилгах механизм байхгүй байгаа нь тохиолдлын бүх хүчи хорт хавдар байна.

Каудри бичжээ (х.11): "Өөрсдийн урьдал үүсгэгчдийн тусгай үйлчилгээний функцийг бүхэлд нь

Machine Translated by Google

боломжтой. Тохирох бүтэц байхгүй
үед үйл ажиллагаа нь хэвээр үлдэж
чадахаас өөр үйл ажиллагаа
байхгүй үед бүтцийг хадгалах боломжгүй.
Тухайлбал, бүтэц, үйл ажиллагааг
хадгалахын тулд түүхий эд нь
зайлшгүй шаардлагатай нөхцөл
бөгөөд тэдгээр ТҮҮХИЙ ЭДИЙГ БОЛОВСРУ

Эсийн хэвийн өсөлтийн талаар
Каудри Рашийн хэлснийг иш
татсан: "Хэвийн анхдагч эсүүд нь
эцсийн эцэст ялгах чадварыг
тодорхойлдог олон боломжит
механизмуудыг агуулдаг. Бүрэлдэхүүн
хэсгүүд нь тодорхой тоон түвшинд
хүрэх үед эдгээр механизмууд
функциональ идэвхждэг" (х. 15). Хорт хавд
Хорт хавдар нь бүрэн хөгжсөн, тусгай эсү
"Өндөг ба эр бэлгийн эс нь маш
их ялгаатай эсүүд бөгөөд тэдгээр
нь хорт хавдар үүсгэдэггүй
бөгөөд ердийн хязгаарлалтгүйгээр үрждэг

Хорт хавдрын эсийн үндсэн үйл
ажиллагаа нь азотын бодисыг
агнах, амьтны уураг залгих, амин
хүчлийг шүүрэн авах, хэвийн бус
уураг нийлэгжүүлэх, ижил төстэй
шинж чанартай бусад янз
бүрийн үйл ажиллагааг явуулах
явдал юм. Хорт хавдрыг "биеийн
усан сангаас амин хүчлүүдийг
гадагшлуулах "азотын урхи"
мэт үйлчилж, түүнд мэдэгдэхүйц
буцах боломж олгохгүй" гэж үздэг (х. 39).

Machine Translated by Google

хорт хавдрын эсүүдийн хуримтлал нь "эрхэлж буй амьтны хавдрын эсийн өсөлт, үржихэд чухал хүчин зүйл болдог" (мөн тэнд). Тэдний үзэж ба

Хорт хавдрын эсүүд уурагуудыг тасралт 152): "Хорт хавдар нь ихэвчлэн уургийн нийлэгжилтийн хэвийн бус байдал, хэвийн бус уураг үүсэх магадлалтай холбоотой гэж үздэг. Өсөн нэмэгдэж буй хавдрын үед уураг, нуклеопротейны тасралтгүй цэвэр нийлэгжилт байдаг бөгөөд эдгээрийн нийлэгжилт нь өсөн нэмэгдэж буй хавдрын үед шинэ эсийн бодис үүсгэдэг. Өсөхгүй хэвийн эдэд байгаа бодисууд ижил төстэй задралаар тэнцвэрждэг." Өөр нэг газар тэрээр Касперссоны (1950) иш татсан байдаг: "Хорт хавдрын эс ба хэвийн өсөн нэмэгдэж буй эсийн хооронд уураг үүсэх тогтолцооны хөгжилд үндсэн ялгаа байдаг

Цаашдын шинжлэх ухааны судалгаагаа Хорт хавдрын эсэд агуулагдах өөх тосны хэмжээ хэвийн хэмжээнээс дээгүүр, харин витамин, эр

Каудри "Эс нь хорт хавдартай, эсүүд нь бараг төсөөлшгүй нарийн төвөгтэй жижиг биетүүд юм. Магадгүй бие биетэйгээ шууд болон шууд бусаар харилцан үйлчилдэг органик бус ионуудаас эхлээд хамгийн нарийн төвөгтэй уураг, нуклеопротейн хүртэл 10,000 өөр биохимийн бүрэлдэхүүн хэсгүүдтэй байж болно. ..амьд эсийн үйл ажиллагаа

Machine Translated by Google

Хэд хэдэн хувьсагчийг нэг дор авч үзвэл бид цогц нөхцөл байдлын талаар маш хязгаарлагдмал үзэл баримтлалыг олж авах боломжтой. 4 эсвэл 5 бүрэлдэхүүн хэсэгтэй системтэй харьцах математикийн томъёолол нь олон мянган хувьсагчтай харьцах нь бүү хэл асар их бэрхшээлтэй тулгардаг" (х. 151-152). Тиймээс бүх хүн төрөлхтний хувь тавилан гарт нь байгаа манай эрдэмтэд энэ зүйлийн талаар хязгааргүй бага зү

Тэр ч бүү хэл эхлээд ерөнхий инженерийнхээ мэргэн ухааныг үл тоомсорлож, дараа нь үйлдвэртээ янз бүрийн бодис найруулж, бидэнд санал болгодог

Арвич хямгач эсвэл хоолны дэглэмийг хязгаарлах нь хорт хавдрын өвчлөл, өсөлтөөс урьдчилан сэргийлж, ядаж хязгаарладгийг нотлохын тулд эрдэмтдийн хийсэн томоохон нотолгоог судлаачид цуглуулсан. Дэлхийн нэгдүгээр дайны үед Дани, Орос, Герман, Австри зэрэг улсад мөр

Каудри амьтад дээр хийсэн туршилтуудын жишээг дурдлаа: "Хоолны дэглэмийг хязгаарлах нь амьтны хавдрын өсөлтөөс сэргийлж, удаашруулдаг болох Моресчигийн хулганад шилжүүлэн суулгасан саркома нь нийлүүлсэн хүнсний хэмжээтэй ойролцоо хэмжээгээр авчээ. Хязгаарлагдмал хооллолттой хулганууд илүү урт

"Маккей болон түүний хамтрагчид энэ талаар Хархнууд хоолны дэглэмийн энергийг арчлахад хүрэлцэхүйц хэмжээнд хүртэл бууруулс

Machine Translated by Google

Энэ төрлийн хархны дундаж наслалт ердийн нөхцөлд ойролцоогоор 600 хоног байдаг хэдий ч боловсорч гүйцсэн ч 700-аас дээш хоног, нөгөө нь 900-аас дээш хоног байна. Хангалттай илчлэг өгөхөд хоцрогдсон хархнууд боловсорч гүйцдэг бөгөөд нийтдээ 1400 ба түүнээс дээш хоног амьдрах боломжтой байдаг - энэ нь тэдний дундаж наслалтаас хоёр дахин их" (х. 394-395). Дахин хэлэхэд МакКэй, (

Цаашдын туршилтууд нь "хэвийн" хооллолтоор хооллодог 198 харханд 150 хорт хавдар илэрсэн бол хоцрогдсон 200 харх буюу ердийн хооллолтыг хэсэгчлэн хассан амьтдын 38-д нь хавдар илэрсэн. Хүн хэзээ болтол хэвийн гэж үзэх ёстойг харуул

Амьдралын даатгалын статистик мэдээллээс үзэхэд биеийн жин ба хорт хавдрын нас баралтын хоорондын хамаарлыг тодруулахыг янз бүрийн цаг үед оролдсон. 1913 онд Амьдралын Даатгалын Эмнэлгийн Захирлуудын Нийгэмлэг болон Америкийн Актуарийн Нийгэмлэгийн хамтарсан хороо 20-62 н

харгалзах хувь хэмжээ нь 156, 144, 1 1932 онд дүн шинжилгээ хийсэн Union Central Life Insurance компанийн бүртгэлээс харахад хорт хавдрын нас баралтын түвшин 25 ба түүнээс дээш хувийн жингээс 50 хувь хүртэл тураалтай байсан: 143, 138, 121, 111, 11

Machine Translated by Google

Энэ нь стандартаас хоёр дахин бага байсан бөгөөд чихрийн шижингээс дөрөв дахин их байсан. Эдгээ

1900-1950 оны хооронд АНУ-д зүрх судасны өвчин, хорт хавдрын нас баралтын түвшин дараах байдлаар өссөн байна. 50 жилийн дотор хорт хавдрын нас баралт 100 мянган хүн амд 64-өөс 139.6 болж, зүрх судасны өвчнөөр нас баралт 244-өөс 478.1 болж нэмэгджээ. Нийтдээ 1950 онд 100,000 хүн амд ногдох 803.9 нас баралтын арван гол шалтгаан, зүрх судасны өвчин, хорт хавдраас 617.7 нь нас барсан байна. 1964 онтой холбоотой хамгийн сүүлийн үеийн тоо баримтууд илүү ач холбогдолтой юм. Хорт хавдрын нас бар

Америкийн Нэгдсэн Улсын 1964 оны албан ёсны статистик мэдээллээс үзэхэд нийт нас барсан хүмүүсийн дөнгөж 1.4 хувь нь "шинж тэмдэг, хөгшрөлт, тодорхойлогдоогүй нөхцөл" гэсэн шалтгаанаар нас барсан байна. Энэ ангилалд хөгшрөлт нь

Байгалийн орчинд байгаа зэрлэг амьтдын дунд хорт хавдар үүсэх нь тодорхойгүй байна. Хэдийгээр олзлогдсон сармагчингууд удаан хугацаагаар муудсан хоолонд орсны дараа хорт хавдартай төстэй нэг юмуу хо 196). Учир нь хүн төрөлхтний сүйтгэгч га

Machine Translated by Google

тэдэнд хүрчээ. Тэдний дархлаа нь газар нутгийн хувьд ч, хүн амын хувьд ч биднийхээс хамаагүй том тул тэдний дархлаа

Бидний хэлсэнчлэн эрдэмтэд судалгааныхаа явцад хорт хавдрын үндсэн шалтгаантай нүүр тулж, түүнийг харж, баталгаажуулдаг атлаа тэдний эрэл хайгуул өөр юм шиг хайхрамжгүй өнгөрдөг. "Хүнсний зарим бүрэлдэхүүн хэсгүүди

Амьтны хоолонд хийсэн туршилтын өөрчлөл хорт хавдар байгаа эсэхийн ялгаа" (х. 220).

Тэд байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүү Каудри энэ талаар нэлээд тодорхой хэлжээ: "Эцэст нь зарим амьтдыг өндөр цэвэршүүлсэн хоолоор тэжээхээс илүү байгалийн гаралтай хоол хүнсээр тэжээх үед хавдар үүсэх эрсдэл бага байдаг нь тодорхой болж байна. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) Пурина лабораторийн Чоу-гийн хоолны дэглэмийн үед эрэгтэй DBA хулганад хагас цэвэршүүлсэн бүрэлдэхүүн хэсгүүд, голчлон казеин, эрдэнэ шишийн цардуул, хэсэгчлэн устөрөгчжүүлсэн хөвөнгийн тос, синтетик витамин болон бусад бодисоос бүрдсэн хоолны дэглэмийг бодвол байгалийн гаралтай хүнсний

"Энгель, Копланд (1952) байгалийн гаралтай хоолоор хооллосон AES болон Sprague Dawley хархуудад хорт хавдар үүсгэгч 2-ацетиламинофлюренээр өдөөгдсөн х

Machine Translated by Google

Туршилтын хулгануудад ямар төрлийн хоол хүнс өгч байгааг уншигч та эргэлзээгүй ажигласан: казеин, цардуул, хөвөнгийн тос, синтетик витамин, давс зэрэг өндөр цэвэршүүлсэн материал. Эдгээр бодисуудын хольцыг судлаач эрдэмтэд "хэвийн хооллолт" гэж буруу нэрлэжээ. Талбайгаас 100 хувь хорт хавдаргүй х Тэдний үзэж байгаагаар эдгээр "хулгануудын төрөлхийн омог" нь онцгой эмгэгийн нөхцөлд байгаа бөгөөд зарим омгийн 80 хүртэлх хувь нь "

Эрдэмтэд ямар нэгэн хэрэгтэй зүйл зурж дээрх гайхалтай нотлох баримтаас дүгнэлт. Хариулт нь харамсалтай нь сөрөг байна. Үнэн хэрэгтээ, Каудри хамгийн үнэ цэнэтэй мэдээллээс татгалзаж, түүний уншигчдын хэн нь ч соёл иргэншлийн зохицол гэж үздэг тоо томшгүй олон төрлийн хоол, ундаанаас татгалзана гэж тэнэгтэх вий гэж маш их зовж байна. Тэрээр хэлэхдээ: "Хүний хорт хавдрын талаарх мэдээллийг ялангуяа хооллолттой холбоотой амьтдын т

"Хулганы тусгаарлагдсан, энхрийлж, хамгаалагдсан, ойр дотны омгууд нь хорт хавдарт зохиомлоор нэмэгдүүлсэн удамшлын мэдрэмтгий байдаг, тэгвэл тэдгээрт х

"Хулганы зарим омгийн хүчтэй эрхтэний өвөрмөц удамшлын мэдрэмтгий байдлыг хүлээн зөвшөөрөх нь бидний эсэд мэдрэмтгий байдаг хорт ха

Machine Translated by Google

өрөөнүүд, тэдний хоолны дэглэм нь
гайхалтай тогтмол байдаг. Тэд ямар нэгэн мэдэгдэ
350). Каудри жинхэнэ физик,
хими, биологийн хорт хавдар
үүсгэгч бодисууд нь тэр
хөөрхий хулгануудад өөрөө бий
болгосон нөхцөл юм гэдгийг
зориуд нүдээ аниад байдаг. Үүнд:
байгаль орчин, тэжээллэг
чанаргүй болгох, тусгаарлах, тусгаарлах

Каудри өөр газар (а) хоол
тэжээлийн уураг, чухал амин
хүчлүүд болон (б) хоол тэжээлийн
В витамины өөрчлөлтөөр хорт
хавдрын хөгжилд гарсан
өөрчлөлтийг харуулах туршилтын
хоёр хүснэгтийг авчирсан.
Дараа нь тэрээр дараах тайлбарыг
хийж байна: "Витамин болон
чухал амин хүчлүүд нь хорт
хавдрын үйлдвэрлэлийг
өөрчилдөг ... Эдгээр болон бусад олдво

"Гринштейн (1947) энэ
олдвор дээр үндэслэн хорт
хавдраас урьдчилан сэргийлэх
хоолны дэглэм зохиох нь эрт
байна" гэж Каудри бичээд дараа
нь нэмж хэлэв: "Нэг зүйлд хүний
амьдрал эдгээрээс хамаагүй урт юм. Ий
Гэсэн хэдий ч "Удаан хугацааны
туршид малыг дутуу тэжээх нь хэд хэдэ

"Боломжтой мэдээлэл нь голчлон хавдрын өвчл
эхэлснээс хойш тэдний өсөлтийн хурд.

Machine Translated by Google

Хоол тэжээлийн хүчин зүйлсийн нөлөөгөөр өсөлтийг өөрчилдөг нь бидний мэдлэгийн өнөөгийн байдалд ямар нэгэн эмчилгээний арга хэмжээг үндэслэх хангалттай нотолгоо биш юм" (х. 402). Бидний үзэж байгаагаар Каудри хавдрын тохиолдлыг бууруулах сонир

Эрдэмтэд хорт хавдрын жинхэнэ шалтгааныг хэзээ, хаана олж мэдэх нь сонирхолтой юм. Одоогийн байдлаар тэд 400 орчим "хорт хавдар үүсгэгч бодис"-ыг илрүүлээд байгаа бөгөөд Каудри х
Үүний эсрэг бид аль хэдийн "хэвийн" (байгалийн бус) хооллолт нь хорт хавдаргүй 100 хулганаас 80-д нь, өөр тохиолдолд 198-ийн 150-д нь хавдрыг хэрхэн дэмжиж байсныг харлаа. Энэхүү хоолны дэглэмийг хэсэгчлэн хязгаарласнаар тэдгээр 150 хавдрыг 38 болгон бууруулсан; Түүний зохистой хэрэглээ нь бүх үндэстний хорт хавдрын давтамжийг эрс дарангуйлж, байгалийн хоол тэжээлээр орлуулах нь хорт хавдар үүсэхээс бүрэн сэрги
Хорт хавдрын эсүүдийн зан үйлд гайхсан хэв

"Аристотель эсвэл Дарвин бол тэр гэж бар
Өнөөдөр бидэнтэй хамт байсан тэд хорт хавдрын эсийн талаар бидний мэддэг бүх баримтуудыг нэгтгэж, тэдний хорт хавдрын талаар тайлбар өгөх боломжтой. Магадгүй ирэх жилүүдэд ийм зүйл тохиолдож, бид яагаад ийм удаан сохор байснаа гайхах болно. Энэ хооронд бид энд тэнд бага зэрэг суралцах ах

Machine Translated by Google

одод, нар, сар, мод, цэцэгсийг оюун ухаанаараа нууцлаг байдалд нь оруулж, дэлхий ертөнц ямар тодорхой зүй тогтолтой эргэлдэж байгааг мэдрэх болно. Ямар ч эрдэмтэн тэр ертөнцийг устгаж оронд нь өөрийн ертөнцийг байгуулж чадах уу? Эрдэмтэд тэр амьд, хөдөлж буй ертөнцийг устгаж, хүн төрөлхтөнд өөрсдийн бүтээсэн талх, амин хүчил

Цаашид Каудри хорт хавдар аяндаа алга болох олон тохиолдлыг дурдаж, эцэст нь дараах дүгнэлтийг хийж

"1. Зарим маш жижиг анхдагч хорт хавд хөх, түрүү булчирхай, умай дахь тоо. Эдгээрийн ихэнх нь хөгжөөгүй, олон

"2. Сайн хөгжсөн хорт хавдрын хэмжээ нь ихэвчлэн түр зуурын шинжтэй байдаг. Энэ нь хорт хавдрын эсүүд болон стромын эзлэхүүнд н

"3. Хорт хавдрын хэлбэр нь тодорхойгүй шалтгаангүйгээр үе үе тохиол

4. Алга болсон тухай хэд хэдэн жишээ хүүхдийн нейробластома. Тэдний заримд нь энэ нь тодорхойгүй шалтгаана

"5. Хорт хавдрын бүрэн регрессийн хэд эмчилгээ хийлгэж болохгүй гэж тодорхойл Зарим төрлийн хорт эсүүд маш ховор тохиолдолд физиологийн механизм

Өвчтөний хоол тэжээлийн зуршилд санамсаргүй, үл мэдэгдэх өөрчлөлт ороогүй бол хавдрын аяндаа регрессийн шалтгаан юу б

Machine Translated by Google

хорт хавдрын эмчилгээ. Хавдар нь эхлээд доройтсон хүнсний бүтээгдэхүүнээс татгалзаж, улмаар байгалийн гаралтай шим тэжээлийн хэрэглээг хамгийн бага хэмжээнд хүртэл бууруулах замаар шууд утгаараа өлсө

Чанасан хоол бэлтгэх хөдөл

Цэвэр хог хаягдлаас өөр юу ч

Жинхэнэ эр хүн зөвхөн түүхий хоолоор амьдардаг гэдгийг бид аль хэдийн Тэдэнд зарцуулсан мөнгө дэмий үрэгдэж байна. Энэ мэдэгдэл нь анх харахад итгэмээргүй мэт санагдаж болох ч эн

Эхэндээ бид нэмэгдүүлэх ёстой гэж бодож түүхий тэжээлийн хэрэглээг бид чанаж болгосон хүнсний хэрэглээг багасгасантай ижил хэмжээгээр авч байсан ч бид андуурч байгаагаа удалгүй ойлгосон. Хэдийгээр эхний үед бие махбодид учирсан байнгын алдагдлыг нөхөн сэргээх, эд эрхтнийг идэвхт

Манай охин Анахит бага хэмжээний хоол идэж байгаад бид ч бас гайхсан. Ээж нь хоол тэжээлийн дутагдлаас айдаг байсан тул түүнийг илүү их идэхийг албаддаг байсан ч хүүхэд нь үүнийг хийхээс татгалздаг. Аажмаар, жимс жимсгэнэ, үр тариа нь түүхий байдалд байгаа хамгийн өндөр чанартай тэжээллэг бодис бөгөөд маш бага Чанасан хоол иддэг хүмүүс тавагтай болгосон хоолоор өөрийгөө тайвшруулж чад

Machine Translated by Google

Өвс тэжээлт амьтад эргээд асар их хэмжээний өвс хэрэглэдэг, учир нь өвс нь бүдүүлэг тэжээлээс бүрддэг; тү

Эдгээр амьтад өдөрт хэд хэдэн удаа гэдэс дотрыг нь хоослодог бол энгийн түүхий иддэг хүн өдөрт нэг л хөдөлгөөн хийх шаардлагатай болдог. Хэт их хий үүсэх, баасанд нь шингээгүй жимсний үлдэгдэл байх, өдөрт нэгээс олон удаа өтгөний хэрэгцээ гарах нь хэт их идсэний шинж тэмдэг бөгөөд дунд зэргийн түүхий иддэг хүн үүнээс зайлсхийх ёстой. Миний ихэвчлэн

Хэрэв дэлхий нийт гэнэт ухаан орж, хоол тэжээлийн байгалийн хуулиудыг батлах юм бол ямар дүр зураг гарах вэ? Хүн бүр өдөрт нэг таваг хүнсний ногоо эсвэл эрдэнэ шишийн салат идэж, улмаар дэлхийн нийт хүнсний хэрэгцээг бүрэн хангасны дараа жимсний үйлдвэрлэл өнөөгийн түвшиндээ байсан ч амьт

Эцсийн эцэст энэ бүх муудсан хоолонд одоо дэлхий дээр хэрэглэж байгаа. Үнэн хэрэгтээ үүнийг гурван аргаар устга

1.Мэргэшсэн эсүүд дутагдсанаас болж Жинхэнэ эр хүн өөрийн эрхтэн, тогтолцооны хамгийн бага хэсгийг хадгалахын тулд чанаж болгосон

2. Хуурамч хүн асар их хэмжээний доройтсон хоол хүнс хэрэглэд

Machine Translated by Google

3. Тухайн хүн зөвхөн нэг биеэс тогтдог эсэх, эсвэл хоёр биеийн нийлмэл эсэхээс үл хамааран (харьцангуй туранхай, бүдүүн гэдгээр нь харуулдаг) донтох, донтох замаар бие махбодид орж ирдэг хоол хүнсний илүүдэл хэсэг. Э

Асуултын хамгийн харамсмаар тал нь төрөлжсөн эсүүд байгалийн гаралтай шим тэжээлээс олж авсан эрчим хүчээ хуурамч хүний хоолыг задалж, цусанд шингээж, хэвийн ажиллагааг хангахад зарцуулдаг явдал юм. гадагшлуулах эрхтнүүдийг устгаж, чанаж болгосон хоол хүнсний хортой нөлөөг биеэс зайлу

Урьд нь би харамч, махны донтолтод ер бусын байдлаар ханддаг байсан. Үүний үр дүнд би амьдралынхаа туршид нойргүйдэлд өртсөн. Шөнө дундаас өмнө унтсан эсвэл нар мандахыг харахаар эрт сэрж байснаа санахгүй байна. Шөнийн гурав, дөрвөн цаг хүртэл сэрүүн байж, найм, есөн цагт босдог бай

Чанасан хоолонд агуулагдах витамин, давс нь хуурамч, үхсэн, тэнцвэргүй, хортой байдаг. Чанасан хоол нь эвдэрсэн барилгын материал, буруу түлшээс өөр зүйл биш юм; Ийм барилгын материалаас үүссэн хэрэггүй эсүүд нь хэвийн эсүүдэд хүсээгүй ачаа болдог.

Machine Translated by Google

бүхэл бүтэн үйлдвэрийн амин чухал механизмд маш их хэрэгтэй байгаа амралтыг алдагдуулж, оронд нь ядрааж,

Буруу зөвлөгөөгүй эмч нар таргалалтыг бууруулах аргыг боловсруулахад юу болох вэ? Тэд өдөр тутмын хоол хүнсэндээ бүх талаар хязгаарлалт хийхээр төлөвлөж байгаа бөгөөд үүний үр дүнд тэдний хориотой хүнсний жагсаалтад хушга, бүйлс, үзэм, огноо, инжир, банана зэрэг чухал, тэжээллэг хоол хүнс багтсан болно. Өөрөөр хэлбэл, эмчилгээ хийлгэж буй хүнийхээ жинг улам бүр туранхай болгож, сулруулж, улмаар эрүүл мэндэд нь ноцтой хохирол учруулдаг. Ийм

Хязгаарлалтын нөлөөний маш хөгжилт хорт хавдрыг судлах явцад хоолны дэглэм. Энэ асуултыг хэлэлцэхдээ Каудри хэлэхдээ: "Хоолны дэглэмийн хязгаарлалтаас үүдэлтэй хөхний хорт хавдрын өвчлөл буурсан нь хулганын өндгөвчний үйл ажиллагаа буурсантай холбоотой гэдэг нь тодорхой байна" (Эхлэл хууд

Гэхдээ үнэхээр юу болж байгааг маш энгийнээр тайлбарлах нь гарцаагүй. Калорийн хэрэглээг бодолгүй ХЯЗГААРлах нь бие махбодид хоёр эсрэгээр нөлөөлдөг. Нэг талаас муудсан хүнсний

Анагаах ухаан ийм өрөвдмөөр зөрчил Зарим өвчин нь байгалийн бус хүнсний бүтээгдэхүүний хортой урсгалыг өөртөө татаж, өвчтөний бие нь

Machine Translated by Google

атеросклероз болон зарим
халдварт өвчин нь хорт хавдар
багатай байдаг. Хорт хавдраас урьдчил
Вакцинжуулалтын үед ижил
зүйл бага хэмжээгээр тохиолддог
бөгөөд өвчний хөнгөн хэлбэрийг
өдөөх замаар хүүхдүүдийг хожим
нь ноцтой халдлагаас
хамгаалдаг. Эрчүүд байгалийн хуулиар

Туршилтаас харахад хуурамч хүн нэг
байгаа эсэх, хоол тэжээлийн
хэсэгчилсэн хязгаарлалт нь
түүний хөгжлийг шалгах боломжгүй
юм. Хүнсний бүтээгдэхүүний
10-15 хувийн доройтол нь ч
түүнийг амьд байлгахад
хангалттай. Ухаантай хүн тэр
мангасыг ганц ширхэг тэжээлээр хангах
Мэдээжийн хэрэг, шээсний
хүчлийг цэвэрлэсэн газрууд
хоосон хэвээр байгаа бөгөөд
тэдгээрт хүргэх арга замууд нээлттэй ба

Хуурамч хүний эд эс ч амархан ухар
отолтонд байгаа, хагас үхсэн,
гэхдээ хүлээж байгаа. Нэг хэсэг муудсан
Биеийн жингийн хяналтыг бүхэлд
нь байгалийн гаралтай хүнсний
бүтээгдэхүүнд шилжүүлэх ёстой.
Хэт их турах нь эрүүл мэндэд
тустай биш гэж хэлж буй хүн нь
биеийнхээ махлаг байдлыг
хадгалахын тулд хэдэн арван кг өвчтэй

Machine Translated by Google

Өмнө нь 40-50 кг өвчтэй эсийг биедээ ачиж, түшиг тулгуургүй нэг ч шат өгсөж чадахгүй байсан хүн тэр хэрэггүй бөөн махнаас ангижирсны дараа үсээ ч эргүүлэхгүйгээр уул өөд гүйх болно. Ийм хүн жингээ хурдан алдахдаа санаа зовох хэрэггүй; Харин ч тэр үүндээ баярлах ёстой. У

Хоол иддэг хүний бодлоор эрүүл мэндээ хадгалахын тулд сайн идэх хэрэгтэй. Түүний бодлоор хоосон ходоод гэдэг нь өлссөн бие гэсэн үг юм. Тэр гэдэс цатгалан хүн үнэхээр өвчтэй хүн гэдгийг мэддэггүй. Түүний ходоод нь байгалийн бус хоолыг цаг тухайд нь гадагшлуулахад хэцүү байдаг. Харин түүхий иддэг хүний гэ

Тиймээс түүхий эдүүдийн ходоодон идэгч. Хэт их хэмжээний хоол хүнс хэрэглэвэл гэдэс дотор хий үүсч болох боловч тэдгээр нь хэвийн замаар биеэс гарах хандлагатай байдаг. Түүхий идэштэн хэдэн сарын турш хоолоо цээрлэсний дараа сайн

Machine Translated by Google

Бидний харж байгаагаар хүний үйлдвэрийн салшгүй түүхий эд задрах замаар өвчин үүсдэг. Тиймээс тэдгээр материалын бүрэн бүтэн байдлыг сэргээж байж эрүүл мэндийг сэргээх боломжтой. Гэхдээ орчин үеийн анагаах ухааны шинжлэх ухааны бүх үйл ажиллагааны үндэс нь юу вэ? Эмч нар яг юу хийдэг вэ? Тэд муудсан хоол хүнс, хиймэл амин дэм, давс, гормон, олон тооны хо

Бүх хүн төрөлхтөн аймшигтай мунхагийн б
чанаж иддэг хүмүүс, чанаж болгосон зүйл хэрэглэх нь үнэхээр байгалийн зүйл, харин байгалийн хуулиар хооллох нь туршилт бөгөөд аюултай туршилт юм. Бодит байдал дээр эрчүүд байгалиас заяасан ТӨГС ТЭНЦЭРИЙГ өөрийн мэдэлгүй эвдэж, олон мянган жилийн турш чана

Хүмүүсийг түүхий хоол идэхийг урихдаа би шинэ туршилт хийхийг санал болгодоггүй. Харин ч ҮРГЭЛЖ АЖИЛЛАЖ БАЙГАА АБ

Тиймээс хэрэв түүнийг эрүүл саруул ухаангүй бол уншигч та бусад хүмүүс тэр "шинэ туршилт"-ыг хийхийг хүлээх хэрэггүй бөгөөд үр

Тэр бүх туршилтын эцсийн бүтээгдэх
Хүний судалгааны лаборатори нь эрдэмтдийн дэлхийг тэжээхийг хүсдэг эм, нунтаг бодис байдаг бол байгалийн лабораторийн бүтээлүүд

Machine Translated by Google

байгалийн шинж чанараа алдсан.
Тэдгээр нь өргөнөөр сурталчилсан витам

Олон төрлийн амьтад байдаг, тэдэнд эмч, эмнэлэг, эмийн сан ч байдаггүй, харин хүний хяналтанд байдаг амьтдыг эс тооцвол тэд өвчин эмгэггүй амьдарч, бие махбодынхоо хэмжээнд тохирсон насаа дуусгадаг. Үндсэн хуулиуд нь хэдхэн хоногоос хэдэн зуун жил хүртэл хэлбэлздэг. Хүний бие махбодь нь төгс бүтэцтэй учраас энэ дэлхий дээрх бусад амьтдаас илүү урт, эрүүл амьдрах ёстой. Бүрэн түүхий эдгүй байсан ч гэсэн эрэгтэйчүүд зөвхөн хүнсний бүтээгдэхүүний хэт доройтлоос зайлсхийсэн нөхцөлд амьдарч байж 150

Биологичид зөв замаасаа хазайж, буруу газар судалгаа явуулж байгаагаа хүлээн зөвшөөрөх цаг иржээ. Үүнээс гадна, байгалийн гаралтай шим тэжээлийн бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн алдагдлыг хиймэл бэлдмэлээр нөхөх боломжгүй гэдгийг тэд хүлээн зөвшөөрөх ёстой; хор нь янз бүрийн эрхтнүүдийн доройтлыг сэргээх чадваргүй; Бидний эрхтнүүд болон булчирхайнууд нь бидний бие махбодийн салшгүй хэсэг тул тэдгээрийг зэрэмдэглэж, салгаж болохгүй. Өнөөдөр би тэдэнд хүн

Machine Translated by Google

Чөлөөлөх биш юмаа гэхэд эмч, биоло
хүн төрөлхтний өвчнөөс үү?   Түүхий идэх нь

Тэд үнэхээр харахыг хүсч байгаа эсэхэ
өвчин эмгэггүй дэлхий. Хэрэв тэд
өөрсдийнхөө тооцоо нь байгалиас
заяасан тооцооноос илүү үнэн зөв
болохыг баталж чадвал, дэлхий
даяар түүхий идэгчид эрүүл мэндээ
сэргээхийн оронд өвчинд
нэрвэгддэгийг нотолж чадвал би номтой

Тэд цаашид гэсэн бодолтойгоо эвлэрэ
чанасан хоол бэлтгэх, тэдгээрийн
зөвлөмжийг бүхэлд нь хүн
төрөлхтний эсрэг гэмт хэрэг,
хордуулах "эмчилгээ" нь чанаж
идэх эрин үеийн ид шид гэж
үзэх болно. Ухаалаг, хүмүүнлэг эмч
нар эдгээр зөвлөмжийг даруй
зогсоож, хүмүүсийг байгалийн
зарлигт захирагдахыг уриалдаг.
Зүрхэнд нь ухамсрын оч үлдсэн эмчийн

Магадгүй зарим уншигчдад миний бичих өнгө
Тэдний бодлоор миний
илэрхийлэл нь илүү шинжлэх
ухаанч (ихэнх хүмүүст
ойлгомжгүй латин нэр томъёогоор
чимэглэгдсэн), илүү эвлэрүүлсэн
(гурамшин), илүү ноцтой (хоёр
нүүртэй), илүү эвлэрсэн (шударга
бус), илүү эелдэг (худлаа) болон илүү эе

Би тахианы шөл, шар нь зөвлөмжийг
Өндөг, шарсан элэг, чанасан
жимс нь тахир дутуу хүмүүст, ялангуяа б

Machine Translated by Google

Үхлийн босгон дээр зогсч буй өвчтөний цусны судсыг байгалийн гаралтай тэжээлээр цэвэрлэж, зүрхний булчинг бэхжүүлж, ивээн тэтгэх бүх эмнэлгийн хагалгааг би ид шид гэж үзэж үнэний эсрэг нүгэл үйлдэж байна уу?. түүнд урт удаан амьдралын шинэ түрээс, тэд хорт цочроох бодисоор түүний судсыг өргөжүүлж, "ташуурын сормуус" -аар зүрхний үйл ажиллагааг идэвхжүүлж, цусыг гада

Өөртөө найдаж байхдаа би даруу байд хувийн, туйлын хязгаарлагдмал арга хэрэгслээр би шаргуу судалгаа хийж, дараа нь олж мэдсэн зүйлийнхээ үндсэн дээр цитологичид эхлээд байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүн дэх олон мянган тэжээллэг бодисыг шатааж, эсийг маш их доройтуулж, дараа

Миний өхөөрдөм хоёр хүүхдээ асарч байсан эмчийг жишээ болгон авч үзье. Юуны өмнө хоол боловсруулахад нь тустай, хүч чадлыг нь тэтгэх гэсэн нэрийдлээр түүхий жимс хэрэглэхийг хориглож, оронд нь компот, "тэжээлтэй хоол" -ыг санал болгожээ. Хожим нь эдгээр зөвлөмжийн дагуу хумхаа өвчний улмаас үүссэн авто хордлого, авто халдварын талаар тэрээр аймшигт тунгаар хининыг зааж өгсөн бөгөөд хожим нь тоо томшгүй олон шинжилгээ, туршилтын тус

Machine Translated by Google

14 жилийн дараа миний хүүхдүүдийг
шууд ашиглавал бүхэл бүтэн арми бүрмөсөн

Энэ байр суурь өнөөдөр ч багагүй ижил б
Энэ ахиц дэвшилд ээжүүд нь будаа, мах,
өндөг, талх, зөгийн бал, цөцгийн тос,
нарийн боов идэхийг шаардахын тулд
янз бүрийн урам зориг, заналхийллийг
ашигладаг олон цайвар, сул дорой
хүүхдүүдийг би харж байна. банана нь
"шингэдэггүй", интоор, усан үзэм "суулгалт үүсгэ

Хүний биеийн бүтэц ямар нарийн
төвөгтэй байдгийг хүн бүр мэддэг. Эрдэнэ ши
Бид үүнийг соёолж өгөхөд тэр нь
ярьж, алхаж чаддаггүйг эс тооцвол хүн шиг а
Бидний биеийн бүх том, жижиг
хэсгүүдийн тогтмол үйл ажиллагаанд
зайлшгүй шаардлагатай олон мянган
бодисууд түүнд шаардлагатай
хэмжээгээр, хамгийн нарийн тооцооллоор
хуримтлагддаг. Амьд улаан буудайг талх
болгон хувиргахдаа үнсээс бусад бүх бодисыг

Үүний нэгэн адил, богино хараатай
хүмүүсийн сайн тэжээл гэж үздэг
дэлхийн бүх болгосон хоол хүнс
нь анхилуун үнэртэй, өндөр амттай үнсний а

Амьд ногооны эсийг чанаж
дуусмагц тэжээл өгөхөө болино; энэ
нь байгалиасаа гарч, хиймэл зүйл болж
хувирдаг. Ээж нь бяцхан үрдээ анхны
талх, хатаасан сүү эсвэл өөр ямар нэгэн чана

Анагаах ухааны шинжлэх ухааны
үндсэн алдаа нь түүний гашуун алсын харааг

Machine Translated by Google

улаан буудай, үр, жимс зэрэг
амьд, төгс хүнсний бүтээгдэхүүнүүд
нь "нутгийн гаралтай нэг төрлийн,
энгийн хоол хүнс" байх ёстой.
Үүний эсрэгээр тэрээр эрчүүдийн
хэрэглэдэг өнгөт үнсний овоолгыг "дэлхи

Өнөөгийн эмчилгээний тогтолцоог хүчтэй с
хэнийг ч үзэн ядаж болохгүй. Би
бүх эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийг
өөрийн бие, харилцаа холбоо,
хүн төрөлхтний эсрэг эдгээр гэмт
хэргүүдийг өөрийн мэдэлгүй,
бодолгүйгээр үйлдэж байгаа тул би өрөв

Биологичид аль нэгийг нь сонгох цаг
тэдэнд хоёр зам нээлттэй. Нэг бол
тэд байгалийн үл няцашгүй мэргэн
ухааныг хүлээн зөвшөөрч, хүн төрөлхтнийг
зовлон зүдгүүрээс нь нэг дор чөлөөлөх
ёстой, эсвэл байгалийн хуулийг үл
тоомсорлож, зөвхөн өөрсдийнхөө шүүлтэд
найдаж, цагаан талхыг амьд буудайгаас
илүү гэж үзэж, хиймэл талх гэж үзэх
ёстой. байгалиас илүүд үзэж, урьдын адил
хор хөнөөлтэй туршилтуудаа
үргэлжлүүлсээр байна. Дараа нь ямар үр
дүн гарах вэ? Одоогийн байдал хэдэн үеэрээ

Дэлхийг төөрөгдүүлэх бүх хариуцлагыг
тэргүүлэх мэргэжилтнүүд:
судалгааны биологичид, анагаах
ухааны профессорууд. Жирийн
эмч нарыг буруутгах аргагүй, учир
нь тэд зүгээр л багшийнхаа зааж
өгсөн зүйлийг амьдрал дээр хэрэгжүүлдэ

Machine Translated by Google

мэдлэг, хийсвэр таамаглал, таамаглал, зөрчилдөөнтэй онолууд, дараа нь тэдэнд мянга мянган хор, тарчлаан зовоох хэрэгсэл, дур булаам тушаалын тусламжтайгаар өөрсдийн нөхдийнхөө амьдралаар тоглох бүрэн эрх чөлөөг олго, энэ бүхнийг ямар ч саадгүй, саадгүй болго. Дэлхий дээрх бүх анагаах ухааны ном, нэвтэрхий

Архаг өвчтэй хүн зуу зуун эмчээс зөвлөгөө авбал зуу гаруй төрлийн жор, зөвлөмж авах байсан. Эмч нарын хувьд зүгээр л туршилт, хамгийн буруутай туршилтуудыг хийдэг. Эдгээр илэрхий үнэнд одоо чих дүлийрч байгаа хүмүүс маргааш хариуцлагаа үүрч чадахгүй. Өнөөгийн хүүхдүүд насанд хүрээд эрүүл мэндээрээ доройтож, хорт зуршилд автсан үедээ бүх биологичид, дэлхийн удирдагчид, өөрсдийн эцэг эхчүүдэд ха

Хэрэв тэд тэгж бодохгүй байгаа бол байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнийг устгахаа нэн даруй зогсоох ёстой. Энэ бол ямар ч буул

Гэвч өнөөдөр хүн төрөлхтөн энэ дэлхийг там болгон хувиргасан чөтгөрүүдийн бүрэн эрхшээл дор амьдарч байна. Тэдгээр чөтгөрүүд үзэсгэлэнтэй охидын маск зүүж, оройн хоолны ширээ, хүний аяга таваг дээр суув; Тэд түүний нүүр, эрүү, гар, хөл, хүзүү, мөрөн дээр нь хэвтдэг бөгөөд тэдни

Machine Translated by Google

Өнөөгийн "соёл иргэншсэн" хүн өнгөрсөн үеийн шүтээн шүтлэгийг элэглэн шоолж байгаа ч өөрийгөө өмнөх үеийн шүтээн шүтэгчдээс хавьгүй муу шүтээн гэдгийг ухаардаггүй. Эрт

Өнөөгийн "соёл иргэншсэн" хүн ямар зэр бүх дэлхий одоо цагт амьдарч байна. Хүүхдийн нүүрэн дээр хэдхэн дусал цус урсах төдийд л ухаан алдаж унадаг "нарийнхан", "зөөлөн сэтгэлтэй" хатагтай хурганы цуст зүрх, элэг, хөхийг тайвнаар ширээн дээр тавиад хэсэг хэсгээр нь зүснэ. Хөөрхий амьтан ердөө ганцхан цагийн өмнө амьдрал, эрч хүчээр дүүрэн байсныг хоромхон ч бодолгүйгээр бүх хайхрамжгүй байдал. Бага наснаасаа нялх хүүхдийг тахиа, хургатай хамт нядалж байхыг харсан бол тэ

Өнөөгийн хүн төрөлхтөн соёл

Хүн төрөлхтөн чанаж болгосон хоол хүнсээ тууштай хэрэглэж байгаа цагт дэлхий дээр жинхэнэ цэцэглэн хөгжиж, мөнх

Энэ нь Гитлер, Ленин, Сталин гэх мэт бузар удирдагчид, аюултай дарангуйлагчдыг, эсвэл Абдул Хамид, Талаат болон тэдний дагалдагчид зэрэг харгис гэмт хэрэгтнүүдийг төрүүлж, Арменийн амар тайван хүн амын нэг талыг

Machine Translated by Google

цэцэрлэгт хүрээлэнгүүд, тэдний
уулс, хөндийгүүд, дараа нь бүхэл
бүтэн "соёл иргэншсэн" ертөнцийн нүдний

Эрдэнэ шишийн үйлдвэрлэл
тасралтгүй нэмэгдэж байгаа хэдий ч дэлхи

Энэхүү харгис парадокс
гурван шалтгаан бий: Юуны өмнө
бид бүхэл бүтэн гурилан талхыг
хаа сайгүй цагаан талх болгон
хувиргаснаар түүний шим
тэжээлийн хамгийн сүүлчийн
үлдэгдлийг нь хасдаг. Дараа нь хиймэл бо

Мөн ихэнх тариалангийн талбайг
мах, сүүний үйлдвэрийн малыг тэжээхэд а

Анхны харцаар эрчүүд түүхий
хоол идэхээс хүн төрөлхтөн ямар асар их

Бараг хоромхон зуур бүх өвчин
үүрд арчигдаж, нэмэгдэл, гэмт хэрэг бүр д

Үүний зэрэгцээ амьдралын хүлээлт
2-3 дахин нэмэгдэж, өнөөгийн
байдал үргэлжилбэл хүн төрөлхтний
олон зуун жилийн туршид хүрч чадахгүй

Эдгээр мэдэгдлүүд нь уран
зохиол биш харин баримт бөгөөд
үүнээс гадна эдгээр бүх ашиг
тусыг маш энгийн аргаар олж
авах боломжтой. Бидний хийх ёстой
зүйл бол байгалийн хамгийн
энгийн хуулийг хүндэтгэж, амьд, салшгүй
идэгч.

Machine Translated by Google

Одоо тус улсын одоогийн удирдагчдын дэлхийн болон бусад хариуцлагатай эрх баригчид эдгээр амин чухал асуудлын талаар. Тэднээс ирсэн захидлууд нь тэд миний анхны номыг сонирхож уншсан бөгөөд миний үзэл бодлыг ерөнхийд нь өрөвдөж байгааг харуулж байна. Би аль ч газраас нэг ч үл нийцэх дуу хоолойг сонсоогүй. Гэ

Дэлхийн тэдгээр эрх баригчид түүхий хоол идэхийг зүгээр л нэг ердийн асуудал мэт авч үзэж, улс төр, эдийн засгийн бусад асуудлуудын адилаар "шинжээчдийн"-д тавьж, цаашдын судалгаа, дүгнэлт хийвэл эндүүрэл болно. Олон мянган жилийн турш олон тооны туршилт, судалгаа хийсэн боловч бүгд амжилтгүй болсон. ТЭДГЭЭР ХӨТӨЛТТЭЙ ТУРШИЛТУУДЫГ ЗОГС

Олон сая хүнийг захирч байгаа хүн тий ганц бие хүнийг, өөрийн хүнийг захирдаг.

Түүхий хоол идэх зарчмаас татгалзах хоёр л шалтгаан байж болно: эрүүл ухаангүй байх, хүсэл зориггүй байх. Гурав дахь шалтгаан байж болохгүй. Бусад бүх "шалтгаан" нь тэр хоёр дутагдлыг нуухын

Хоёр, гурван сарын турш бүрэн түүхий эдээр хооллосон хүмүүс хөлийн тавцан руу хөтөлсөн ч урьдын хэвийн бус амьдралын хэв маягта

хүүхдүүд тэрхүү "туршилт"-ыг хоёр, гурван сарын турш эргэлзэлгүйгээр хийх болно. Ард түмнийхээ аз жаргал, сайн сайхныг сонирхож буй удирдагчид (хэрэв байгаа бол) өөрсд

Энэ нь чанаж болгосон хоол, байгали хиймэл бодисууд нь бидний тусгай эсүүдэд тэжээл өгдөггүй. Түүгээр ч зогсохгүй, тэдгээрийг хангахын тулд зарцуулсан зардал, бэрхшээл нь зөвхөн дэмий хоосон зүйл биш, харин хүний эрхтнүүдийг бүрмөсөн устгах хэрэгсэл юм. Түүхий идс

Сүүлийн хэдэн жилийн хугацаанд маш түүхий эдээр олсон амжилтын талаар дэлхийн өнцөг булан бүрээс хүлээн авсан. Энэхүү мэдээлэл нь дэлхий даяар тархсан олон мянган түүхий иддэг хүмүүс байдгийг харуулж байгаа бөгөөд тэдний ихэнх нь ноцтой өвчнөөр эдгэрсэн бөгөөд одоо хамгийн аз жаргалтай амьд

Харамсалтай нь миний нийтлэлүүд тархах нь хэд хэдэн ноцтой бэрхшээлтэй тулгарсан. Дэлхий даяар сая сая ном үнэгүй тараана гэдэг ганц хүний хүч чадлаас давсан нь ойлгомжтой. Би Англи, Америкийн хэд хэдэн хэвлэн нийтлэгчид хүсэлт гаргаж, анхны англи номоо эх орондоо дахин хэвлүүлэхийг урьсан. Т

Machine Translated by Google

тэдэнд өчүүхэн ч анхаарал хандуулсан. Өнөөгийн хүмүүс өөрсдийн жигшүүрт ашиг с

Үүгээр би дэлхийн бүх нийгэм, буяны байгууллагууд, сайхан сэтгэлт сайн үйлстэн, олон нийтийн санаат хүмүүнлэгийн үйлсэд эелдэг тусламж үзүүлэхийг уриалж байна. Тэд миний нийтлэлийг түгээхэд чадах бүхнээ үзүүлээрэй. Тэд миний номыг хорь, тав, зуугаар нь захиалж, өөрийн үзэмжээр зарах, үнэгүй өгөх зэргээр тарааж

15 жилийн өмнө ийм номын ач тусыг хүр хайрт хүүхдүүд амьд байх болно. Нөгөөтэйгүүр, 10-аад жилийн өмнө оюун уха Яг энэ мөчид дэлхийн бүх хүмүүс ижил нөхцөлд байгаа бөгөөд тэдэнд бидний тусламж маш их хэрэгтэй байна. Тэд

Ядуу хүмүүст цэвэршүүлсэн гурил, элсэн чихэр, хатаасан сүү, хадгалсан мах тараахын тулд зарим байгууллага асар их мөнгө зарцуулж байгааг өнөөдөр би нүдээрээ харж байна. Ийм байгалийн бус, туйлын доройтсон хүнсний бүтээгдэхүүнийг хүмүүст тарааж, өөрийн мэдэ

Хоолонд донтсон бүх хүмүүсийн хувьд хар нь цагаан, цагаан нь хар байдаг. Нар, одод эргэлдэж байхад дэлхий хөдөлгөөнгүй байдаг гэж боддог байсан үе бий. Хэрэв хэн нэгэн эсрэг тэсрэг итгэл үнэмшилтэй бол түүнийг б

Machine Translated by Google

Яг ийм сэтгэлгээ өнөөдөр
давамгайлж байна. Өргөст хэмх
өөрт нь "хор хөнөөлтэй" гэдгийг
хүн биенээсээ мэдэрдэг бол давхар
чанасан цагаан талх, өнгөлсөн
будаа нь амархан шингэдэг тул
ходоодны үйл ажиллагааг "зохицуулдаг". Г

Өнөөдөр бүх хүн төрөлхтөн хүн идсэн
Өлссөн үедээ хэд хэдэн таваг
"тэжээллэг" хоол, тэр өөрийн
организмын байнгын хэрэгцээг
хангадаг. Гэтэл тэр хүний хэвийн
эд эс тэрхүү үхсэн, хиймэл бодисоос шим

Өнөөдөр бүх хүн төрөлхтөн
эрүүл амьдрахын тулд эрдэм
шинжилгээний лабораторид олж
авсан уураг, витамин, эрдэс
бодисын шим тэжээлийн үнэ цэнийг шин

Өнөөдөр хэн нэгэн өвдвөл түүнд байгаа бүх
өөрийгөө эмчлэхийн тулд хийх
нь эм гэж нэрлэгддэг тодорхой
хорыг олох явдал юм. Тийм ч
учраас тэр даруй тэр гайхамшигт
бодисыг хайж эхэлдэг. Гэвч эмийн
эмчилгээ бол энэ ид шидтэй эрин
үеийн ид шид гэдгийг, ямар ч
хор хэзээ ч ашигтай үүрэг
гүйцэтгэх боломжгүй гэдгийг тэр
мэддэггүй. Мөн тэрээр бүх өвчин
зөвхөн хоёр шалтгаанаас үүдэлтэй
гэдгийг мэддэггүй: байгалийн гаралтай ш

Өвчнийг эдгээх хэрэгсэл гэж үздэг
эм нь үнэндээ өөрөө өвчний шалтгаан б

Machine Translated by Google

Синтетик бодис эсвэл бие даасан тэжээллэг бодисоос эдгээх шинж чанарыг хайж олох нь аймшигтай бөгөөд эмгэнэлтэй алдаа юм. Гэсэн хэдий ч энэ нь хүн төрөлхтний өнгөрсөн зууны туршид хийсэн алдаа юм. Энэ дэлхий д

Өнөөгийн хүн соёл иргэншлээрээ маш их бахархдаг ч жинхэнэ соёл иргэншлээс хол байна. Жинхэнэ соёл иргэншлийг зөвхөн техник технологийн дэвшлээр бус, ХҮН ХҮНИЙ СЭТГЭЛ, СЭТГЭЛИЙГ ЭРХЭМЖҮҮЛСЭН, ХУВАР ЗҮЙЛ, донтогчдыг ялан дийлж, ХҮНИЙ СЭТГЭЛИЙГ мухар сүсгээс ангижирсанаар хэмжигдэх учиртай. Өнөөгийн хүн хоол Шинжлэх ухааны төлөөлөгчид хүртэл өршөөл, хүмүүнлэг сэтгэлгээг үл тоомсорлон шинжлэх ухааны ариун нандин нэрийг

Мунхаг, хоцрогдлын хамгийн гайхалт Өнөөгийн "соёл иргэншсэн" хүн бол хорт хавдрын асуудалд хандах хандлага юм. Тэрээр олон жилийн турш ийм ноцтой гамшги

Үүнтэй холбогдуулан би дөрвөн жилийн өмнө дэлхийн олон эрх баригчдад няцаашгүй нотлох баримтуудаа танилцуулсан. Өнөөдөр би эдгээр нотолгоог олон тодорхой жишээн дээр харуулсан, илүү нарийвчилсан, сайжруулса

Machine Translated by Google

Хуурамч витамин, тусгай хоолны дэглэмийн эсрэг зөрчилтэй, хор хөнөөлтэй зөвлөмжүүдээр
Хүний ухамсар, нинжин сэтгэл хаана байна?
Соёл иргэншил гэж нэрлэгддэг газар хаана байна?

Соёл иргэншлийн тухай байнга ярьдаг хү
Тэд өөрсдөө байгалийн хамгийн энгийн хуулиудыг ойлгож, хүн төрөлхтнийг бүх өвчнөөс ангижруулах, амьдралын хүлээлтийг хоёр дахин нэмэгдүүл

Үүнтэй холбогдуулан бусдын эрхийг хамгийн бүдүүлгээр завшсан харамсалтай жишээ хоёр жилийн өмнө алс холын Лос Анжелес хотоос гарчээ. Энэхүү санаа нь хүмүүнлэгийн тал дээр татагдсан тэрээр 30 ширхэг ном захиалж, найз нөхөд, ойр дотныхондоо сайн санааг түгээхээр шийджээ. Энэ хооронд Жон Мартин Рейнеке Лос-Анжелес дахь "Let's Live" сэтгүүлд түүхий хүнсний "ашигтай" шинж чанаруудын талаар нийтлэл бичдэгий

Миний номыг уншсаны дараа дэлхийн өнцөг булан бүрт байгаа олон өвчтөнүүд түүхий хоол идэхийг хүлээн зөвшөөрч, үүний үр дүнд энгийн толгой өвдөх, ходоодны эмгэгээс эхлээд зүрх судасны өвчин, хорт хавдар зэрэг олон хүнд өвчнийг эдгээж чадсан. Хэдэн жилийн турш хамгийн

Чанасан хоол болон бусад хортой бодисыг орхисон хүн бүх өвчнөөс дархлаатай бөгөөд өвчин эмгэгийн хараалаас ангид эрүүл, эрч хүчтэй

Machine Translated by Google

Бусдад тохиолдсон туршлагаа
өгүүлэн туслахыг хүсдэг хуучин
өвчтөнүүдээс өдөр бүр хүлээн авдаг олон

Тэр эрхэм миний номон дээр миний эрхи
Миний номын хавтас дээр өгөгдсөн
зургаан дээдийн нэг бүрийг нэг үгээр хэль
Сэтгүүл "Түүхий хоолонд тохиолдсон
адал явдал" гэсэн нийтлэлийн нэг
хэсэг болгон, дараа нь тэрээр нэмэлт
мэдээллийг 5 долларын үнээр
зарахыг санал болгож байна. Гэхдээ хамги
Хиймэл амин дэм, "хоолны дэглэм"
ийн бэлдмэлийн сурталчилгаагаар амьд үл

Одоо 10 гаруй жилийн турш
би нийгмийн амьдралаа орхиж,
бүх таашаалаас өөрийгөө холдуулсан.
Би гэр бүлийнхээ болон өөрийнхөө
хэрэгцээнд маш хэмнэлттэй ханддаг
байсан ч бүх хуримтлуулсан мөнгөө
эрдэм шинжилгээний байгууллагуудад
10,000 хувь үнэ төлбөргүй тарааж,
ном хэвлүүлэхэд зарцуулахаас нэг хором ч

Гэтэл өнөөдөр ноён Ж.М.Рейнеке
миний санаа, үзэл баримтлалыг ашигтайгаар а
байгалийн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүн
Энэ бол үнэхээр асуултын хамгийн сэтгэл түгшээсэн

Ноён Рейнекийн хоёр өгүүллээс эш тата

АМЬДАРЦГААЯ

1965 оны хоёрдугаар сар

Machine Translated by Google

Америкийн жимс үйлдвэрлэгч, судлаач

ЗОХИОГЧИЙН БҮХ ЭРХИЙГ ХАМГААЛСАН

 Энэхүү цуврал нийтлэлд зохиогч өөрийн сана
Хувийн туршилтууд дээр
тулгуурлан олон цаг уурын хүмүүсий
Тэдний хоолны дэглэм нь түүхий хоол, эрүүл м

Хүний авч буй цорын ганц тэжээл нь түүхий хоол байх ёстой. Чанасан хоол идэх нь төгс эрүүл мэндэд хүрэхийн тулд энэ ертөнцөөс татгалзах ёстой байгалийн бус зуршил юм. Хүний хоол

Дөнгөж төрсөн хүүхдийг чанаж болгосон хоолонд дасгах нь хамгийн аймшигтай гэмт хэрэг юм, учир нь түүний бүх зовлон бэрхшээл энэ үеэс эхэлдэг (Миний "Түүхий хоол" анхны хэвлэлийг нүүрийг үзнэ үү). Байгаль нь бидэнд хоол хүнсийг чанаж болгосон хэлбэрээр бэлэглээгүй нь алдаа гаргасныг биологичид нотлох ёстой.

1965 оны дөрөвдүгээр сар

Зөвхөн байгалийн гаралтай түүхий эдээр хооллосноор бид бараг бүх өвчнөөс ангижрах боломжгүй юм шиг санагддаг. Гэвч үнэн

Хүмүүсийг урамшуулах нь биологич, э байгалийн гаралтай зүйлийг идэх; Хүнсний бүрдэл хэсгүүдийг салгахгүй, харин тэдгээрийг байгалийн тэнцвэртэй харьцаатай, амьд

Machine Translated by Google

бие даасан тэжээллэг бүрэлдэхүүн
хэсгүүд, гэхдээ бүрэн түүхий хүнсний зайлшгүй

ТОВЧ ТОЙМ

Ерөнхийдөө хоол тэжээлийн
шинжлэх ухааныг хоёр үндсэн зүйлд нэгттгэн

1.Хүний тэжээл нь бүхэлдээ амьд түүхий з
Зөвхөн амьд эсээс бүрддэг хоол хүнс
нь хүний биеийн хэрэгцээг хангахад шаардл

2.Байгаль дээр нийтлэг болон сонгомол у
Жимс, ногоон ногоо, самар, үр тариа,
үндэс зэрэг нь хамгийн төгс, тэжээллэг хүнс

Товчхондоо, хүн зөвхөн түүхий
хоолоор хооллосноор төгс эрүүл
мэндийг эдэлдэг; тэр чанасан хоол иддэг хэм

Сэтгүүлийн редакторын хаалтын тэмдэглэл

Үүргийн дарамтаас болж ноён даргад бол
Рейнекке захидалд хариулах. 5 доллар
авсны дараа тэрээр танд өөрийн
өдөр тутмын түүхий хоолны цэсийн
гарын авлага, АНУ болон Халуун орны хоол

Бүх жимс жимсгэнэ, хүнсний
ногоо, самар нь хамгийн дээд зэргийн
чанартай, бараг ижил тэжээллэг
шинж чанартай төгс хүнсний
бүтээгдэхүүн гэдгийг бид удаа
дараа онцолж ирсэн. Тиймээс түүхий тэжээл

Сэтгүүлийн 2-р сарын дугаарыг
хүлээн авмагц би редактор ноён
Кей К.Томас руу захидал бичиж, ирээдүйд м

Machine Translated by Google

1965 оны дөрөвдүгээр сарын 21

Ноён Кей К.Томас, 1133 N. Vermont Ave., .

Эрхэм ноёнтон,

"Амьдъя" сэтгүүлийн 2-р сарын дугаарт ноён Жон Мартин Рейнекийн "Түүхий хоолонд тохиолдсон адал явдал" гэсэн нийтлэлийг уншаад миний номын хавтасны уриаг үг үсгээр нь хуулж бичсэнийг би их гайхсан. "Түүхий идэх", м

Аршавир Тер Хован

Харамсалтай нь, сар орчмын дараа би ноёныг цайруулахын тулд бүхий
Рейнекийн уран зохиолын шударга бус байдал:

1965 оны тавдугаар сарын 12

Аршавир Тер-ХованнессианКах
өргөн чөлөө 21, Пешан гудамж, Тегеран, Пе

Эрхэм ноёнтон:

Таны дөрөвдүгээр сарын 21-ний захидлын тал Рейнекке тайлбар өгөхийг хүссэн бөгөөд энэ

"Би нийтлэлийнхээ 2-р сарын хэсгийг нягталж үзээд ноён Тер Хованнесяны уриа үгийн аль нэг хэсгийг үг бүрээр нь хуулж аваагүй болохыг олж мэдэв. Түүхий хүнсний талаархи миний хэлсэн бүх зүйл

"Би тус улсын хамгийн бүрэн дүүрэн түүхий хүнсний номын цуглуулгууд

Machine Translated by Google

Хэрэв би түүнээс хуулсан бол түүнд гавьяа байгуулах байсан. Түүний товхимолыг нэг жилийн өмнө найз маань надад өгсөн гэдгийг би санаж байна; Мөн би ноён Тер-Хованнесян руу 10 доллар илгээж, найз нөхөддөө зориулж дахин хэдэн товхимол илгээхийг хүссэн. Энэ нь нэг сарын өмнө болсон юм. Б

(гарын үсэг зурсан) Жон Мартин Ре
Ноён Рэйнеке таны "Түүхий хооллолт" номын хавтасны уриа лооз LET'S LIVE сэтгүүлийн засвар.

(гарын үсэг зурсан) КАЙ ТОМАС, редактор-хэвлэ

Эдгээр дэндүү бүдүүлэг аргументуудын х

1965 оны тавдугаар сарын 27

Ноён Кей Томас, редактор-хэвлэн нийтлэгч. Эр

Дөрөвдүгээр сарын 21-ний өдрийн захидалдаа 5-р сарын 12-ны өдрийн хариуг ха

Ноён Рейнеке миний бодол санаа, уриа лоозоныг завшсанд би танай сэтгүүлийг хариуц

Та ноён Рейнекегийн хийсэн олон нийті Миний бодлыг нэг ширхэгийг нь таван доллараар зарсаар байна. Миний кампанит аж

Ноён Рейнекийн илгээсэн 10.00 дол Би ном захиалсан тул түүнээс мөнгө ч, захидал ч аваагүйд уучлаар

АТЕРХОВ

Machine Translated by Google

Хатагтай Булбек эелдэг хандаж "Амьдъя" сэтгүүлийн 4-р сарын дугаарыг надад илгээснээр энэ захидал дууссан бөгөөд дээр дурдсанчлан уран зохиолын шударга бус байдлын илүү тод жишээн

Редактор хариуцлагыг мөрөн дээрээс Тэр хэдэн сарын өмнө сэтгүүлдээ хянагдаж байсан миний ном Рейнекке ор үндэсгүй шалтаг, гүтгэлгээр Түүний над руу илгээсэн гэх 10 долларын ач холбогдолгүй асуултын тухайд би тэр банкны нэр, ямар арга замаар надад мөнгө шилжүүлсэн

Тодорхой хоолны дэглэмийн бүх зөвл дэлхийн гадаргуугаас хол. ХҮН ХООЛ БОЛ ЯМАР ч ТЭЖЭЭЛ ӨГДӨГГҮЙ, ХҮН МАХЧИД БИШ гэдгийг хүн төрөлхтөн тодорхой ухаарах ёстой. Үүнээс цааш ХҮН БҮР ХҮ

Манай "хоолны эмч нар" хоолны жор, цэсний урт жагсаалтаар хүмүүсийн тархийг төөрөгдүүлсэн тул олон хүмүүс намайг ч гэсэн тэр "мэргэжилтнүүдийн"

Үүнээс хойш хоолны дэглэмийн тусга хэн нэгэнд зориулсан зөвлөмж эсвэл хуваарь. Шоргоолжноос эхлээд заан хүртэл бусад амьтдын адилаар хүн хүссэн бүхнээ, чадах чинээгээрээ, дураараа идэх ёстой

Machine Translated by Google

уулын бут, модны навч, үр тариа, самар, хүнсний ногоо, жимс жимс

Түүхий иддэг хүн өдөрт нэг удаа эсвэл өдөрт ар нэг төрлийн жимс эсвэл зуун төрөл дээр. Эрүүл мэндийн үүднээс авч үзвэл энэ нь ямар ч ялгаагүй, учир нь тус тусад нь авсан түүхий хүнсний ногоо тус бүр нь өөрөө бүрэн тэжээл өгдөг. Түүхий иддэг хүн "шинжлэх ухааны" эсвэл "хоолны дэглэмийн" зөвлөмжийн жагсаалтад бус, харин түүний хоолны дуршил, тагнайн эрэлт хэ Бэлтгэсний дараа нэн даруй, эс тэгвээс цаг хугацааны явцад хүн хүнсний

Бүх өвчин нэг нийтлэг шалтгаанаас үүдэлтэй, эмчлэх нэг аргатай байдаг тул хүмүүс бие даасан өвчний шалтгаан, онош логоо, эмчилгээ, эм, витамин, эрдэс

Олон цагаан хоолтон, тэр ч байтугай цагаан хоо ердийнхөөс арай илүү жимс нь өөрсдийгөө түүхий иддэг гэж үздэг. Гэсэн хэдий ч хэн ч сард нэг удаа чанаж болгосон хоол идвэл өөрийгөө түүхий иддэг гэж тооцож чадахгүй, учир нь тэр ийм байдлаар өөрийгөө хэзээ ч өвчнөөс бүрэн ангижруулж чадахгүй. Учир нь түүхий эд идэх эхний үе шатанд тодорхой тооны өвчтэй эсүүд унтаа байдалд орж, энэ нөхцөлд удаан хугацаагаар оршин тогтно

Machine Translated by Google

Шалтгааныг тэдгээр хаая нэг
зөрчлөөс хай, өөр ямар ч үед. Эдгээр өгөг

Бүрэн түүхий хоол идэхийн эсрэг хамгий
Заримдаа хойд нутгийн зарим
орнуудаас, ялангуяа Англиас надад
хүрдэг нь цаг уурын нөхцлийн ялгаа
юм. Хүн атга түүхий үр тариа олж
чадаж байгаа цагт аль ч улс
оронд байгалийн гаралтай шим
тэжээлийн хомсдол байхгүй. Түүнээс
гадна чанаж болгосон хоол нь хүний
биед хамгийн бага тэжээл өгдөггүй
учраас хүн өөрийгөө тэжээж,
амьдралаа авч явж чадвал дэлхийн
бүх бүс нутагт хангалттай хэмжээний
хүнсний бүтээгдэхүүн байх ёстой.
Хоолны дэглэмээс чанаж болгосон
хоолыг хассанаар бид хоол тэжээлийн шим

Яг одоогийн байдлаар тодорхой улс орн
Хүмүүс хүнсний бүтээгдэхүүний
"гачигдал"-д нэрвэгдэж, өлсгөлөнгийн
байнгын аюулд өртөж байгаа энэ
үед дэлхий дээр элбэг дэлбэг
байдлыг авчрах удаан хүлээсэн
гайхамшгийг хэрэгжүүлэхэд албан
ёсны мэдэгдэл л хангалттай.
Харамсалтай нь, 1963 онд би энэ
маргаангүй үнэнийг манай улсын
бүхий л тэргүүлэх эрх
мэдэлтнүүд, шинжлэх ухааны
хүрээний анхаарлын төвд
хүргэж байсан ч ХООЛ ХИЙХ нь
БАЙГАЛИЙН ХҮНСИЙГ ХОРТОЙ БОЛГОЖ, ХО

Machine Translated by Google

Биологичид мэдлэгтээ гайхалтай дэвшил гаргасан гэж тэд хэлэв. Тэд ахих тусам юу ч мэдэхгүй гэдгээ ухаарах ёстой юм шиг надад санагддаг. Мөн тэд байгалийн жинхэнэ мэргэн у

140, 150 насалсан эрхэм дээдсүүд бид "орчин үеийн мэдлэг, эрдэмд умбасан" биологичдын дунд байдаггүй. Мансууруулах бодис, хэт доройтсон хүнсний бүтээгдэхүүний хор хөнөөлөөс хэсэгчлэн хамгаалагдсан байгалийн цээжинд, эрдэм судлалын агуу төвүүдээс нэлээд хол зайд ийм хүмүүстэй уулздаг. Тэдний хоол хүнс нь одоо байгаа хэсэгчилсэн доройтлоос а

Өвчтэй болон тахир дутуу хүмүүст ямар нэгэн зохиомол шалтгаанаар эрүүл мэндээ сэргээх ГАНЦ ҮР АШИГТАЙ БАЙГАЛИЙН ТЭМЦЭЭС, шинэ ногоо, жимс жимсгэнэ хэрэглэхийг хориглодог хүмүүсийг би алуурчин, гэмт хэрэгтэн гэж үзэхдээ хэтрүүлэггүй байна. . Тэдний өрөвдмөөр мунхаг байдлаасаа болж тэдгээр "эрдэмт эрдэмтэд" Аттила эсвэл Гитлерээс илүү их хядлага үйлдэ

Machine Translated by Google

Би бүх хүмүүнлэгийнхэнд
хандаж эдгээр үнэнийг амаар
болон хэвлэлээр дамжуулан сурталчлахад

Өвчин нь эдгэрсэн тэдгээр түүхий
хооллогчид эдгэрэлтийн нарийн
ширийн зүйлийг хэвлэл, бүх хариуцлагата

Эцэст нь эдгээр мэдэгдлүүдийг
тоймлон сониныхоо буланд нийтэлж,
эрх баригчид яагаад идэвхгүй байсаар бай

ГУРАВДУГААР ХЭСЭГ

ТҮҮХИЙ ИДЭХ ололт амжилт

Олон уншигч надаас түүхий
хоол идсэний амжилтын талаар
асууж захидал бичдэг. Тэдний сониуч байд

Миний армян номын эхний боть хэвлэг
1960 онд би перс хэл дээр
богино хэмжээний ном хэвлүүлсэн
бөгөөд үүнээс 4000 хувийг янз
бүрийн байгууллага, эрх баригчид,
хэвлэл мэдээллийнхэнд үнэгүй тараасан. Т

Энэ ном шүүхийн хүрээнийхэнд ихээхэн
Эрхэм дээд гүнж Шамс
Пехлавигийн нөхөр, одоогийн
Соёлын сайд ноён Мехрдад Пахлбод
намайг өргөөндөө урьж, миний ном
Шахын (хаан МохамадРеза
Пехлеви) хүндэтгэл үзүүлсэн
бөгөөд тэрээр цааш үргэлжлүүлэн
ном бичихийг түүнд даалгасан. сэдвийн та

Machine Translated by Google

болон бусад хэд хэдэн тэргүүлэх мэргэжилтнүүд миний үзэл бодлыг сайшааж,

Асрамжийн газрын нэгэнд хэд хэдэн хүүхдийг түүхий хоолоор хүмүүжүүлэх зааварчилгаа өгсөн. Нэмж дурдахад нэг хүүхдийн эмнэлэгт байгаа өвчтөнүүдийг эмчлэх, нэг өдрийн цэцэрлэгий Удалгүй би өрөөсгөл үзэлтэй эмч, албан тушаалтнуудын асар том армитай нүүр тулж, шинэ санааг өөртөө шингээх ёстой болсон. Энэ ямар ч амар ажил байгаагүй. Бүх хэрэг явда

Энэ бүтэлгүйтэл нь бүр ч харамсмаар байсан, учир нь би цэцэрлэгийн нярай хүүхдүүд байгалийн бус хооллолтын улмаас сул дорой, өвчтэй хэвээр байхад эмнэлгүүдэд хиймэл витамин, хортой эм, амьтны уураг хэрэглэж байсныг ойроос ажигласан. эхийн сүү, байгалийн шим тэжээл

Гэхдээ эдгээр харилцаа холбоо, түүнчлэн хэд хэдэн эмнэлгийн хуралд оролцсон маань надад маш олон чухал сургамж өгсөн. Юуны өмнө миний дэвшүүлсэн үзэл бодол нь байгалийн хамгийн энгийн бөгөөд энгийн хууль хэдий ч, тэднийг шүүн тунгаах эрх чөлөө, оюун санааны хараат бус байдлын өндөр боловсролтой хүм

Тийм ч учраас би англи хэл дээр товч бо шинжлэх ухаан, улс төрийн дээд хүрээний ан Маш их бэрхшээлийг даван туулж, би номоо бичихийн тулд өдөрт 16 цаг ажиллаж

Machine Translated by Google

1963. Дараа нь би янз бүрийн лавлагаа номноос 3000 гаруй хаягийг гарган авч, 4000 орчим хувь номыг дэлхийн бүх удирдагчид, их дээд сургууль, шинжлэх ухааны төвүүд, олон улсын байгууллага, тэргүүлэх сонин, то

Үр дүн нь миний хүлээлтээс давсан. Дараагийн хэдэн сарын хугацаанд надад ирсэн олон мянган захидал, сонинууд миний номыг дэлхийн бүхий л нэр хүн

Сүүлийн жилүүдэд би нийгмийн үйл ажиллагаагаа орхиод зогсохгүй, өдөр шөнөгүй номондоо бүхнээ зориулахын тулд хувийн бизнесээ бүрэн орхисон. Гэсэн хэдий ч би эд баялаг цуглуулж, идэж, ууж, зугаацах цагаа үрэхийн оро

Гэхдээ миний бодлоор, элэг нэгтдээ харамгүй үйлчилсэний сэтгэл ханамжаас илүү амьдралын таашаал гэж байдаггүй. Хүмүүс ордны барилгууд барьдаг бөгөөд тэдний хараанд сэтгэл хангалуун байдаг. Одоо дэлхийн өнцөг булан бүрээс өдөр бүр ирж байгаа олон тооны баяр хүргэж, талархал илэрхийлж, талархал

Гэнэтийн үхлээс болж хүмүүс хаа сайгүй мөхөж байгааг хараад сэтгэл минь өдөр шөнөгүй зовоож байна. Эдгээр хүмүүс

Machine Translated by Google

хоол. Аймшигт ээж гэм зэмгүй
үрээсээ хамгийн эрхэм үр жимсийг
булааж авч, оронд нь үхлийн аюултай талх

Анхны англи номондоо би бараг бүх зүй
холбогдох асуудлууд. Энэ ботид
би өмнөх мэдэгдлүүдийнхээ заримыг
ахиулж, хэд хэдэн чухал асуултын
талаар илүү уртаар ярьснаар энэ
сэдвийг олон нийтэд илүү ойлгомжтой
болгосон. Номыг дуусгахын өмнө би анхны

Дэлхийн удирдагчид болон бусад
тэргүүлэх эрх баригчдад хандса

Миний "Түүхий хоол" нэртэй номыг
үнэ төлбөргүй хүлээн авч намайг
хүндэтгэнэ үү. Ном уншихад үнэтэй хэдэн ц

Чанасан хоолыг хүний хэвийн хоол
тэжээл гэж үзснээр хүн төрөлхтөн бүхэлдээ

Уг номонд тусгагдсан санаа, саналыг бат
Танай улсын сайн сайхны төлөө хамгийн их

Хүлээн авсан хариултаас цөөн хэдэн хуул

Персийн Ерөнхий сайд Эрхэмсэг
ноён Амир Аббас Ховейдагийн захидал:

Тегеран, 1965 оны 1

Ноён А.Т.Хованессиан,

"Би таны захидал болон түүнтэй хамт ил
Хэт их ажлын дарамтаас болоод
саяхныг хүртэл таны номыг уншиж
амжихгүй байсандаа харамсаж байгаа ч над

Machine Translated by Google

(Гарын үсэг зурсан) Ерөнхий сай

***

Америкийн ЭСЯ, 1964 он

Эрхэм ноён Атерхов:

Таны 1964 оны 3-р сарын 28-ны өдрийн ерөнхийлөгч Жонсонд хаяглаcан захидал, мөн таны "ТҮҮХИЙ ИДЭХ" номын ха

Ерөнхийлөгчийг танд уламжлахыг Элчин с Түүнд номоо үзэх боломжийг олгосон таны бодолтой байгаад талархаж байна.

УОЛТЕР Г.РАМСАЙ

Элчин сайдын туслах, Те

***

Виндзорын цайз, 1964 оны 4-р сарын 27

Эрхэм ноён Атерхов,

Хатан хаан надад захидал илгээсэнд баярл Уэльсийн хунтайж, мөн таны бичсэн номын

Эрхэмсэг ноён та энэ номыг хүүдээ илгээсэн нь маш сайн хэрэг гэж бодсон тул

МЭРИ МОРРИСОН, Виндзорын шилтгээ

***

Парис, 29 AVR. 1964 он

Эрхэм ээ,

Machine Translated by Google

Ле Генерал де Голль a bien regu la pla
зорилго хүлээн авагч.

Эрхэмсэг ноён Бүгд Найрамдах
Улсын Ерөнхийлөгч танд урам зориг өгөх

(Гарын үсэг) Нарийн бичги

* * *

Москва, 1964 оны 6-р сарын 21.

Эрхэм ноён Атерхов,

Таны "ТҮҮХИЙ ХҮНС" номыг хүлээн авс
ХООЛ ХООЛЛОЛТЫН ЗАРЧИМ
БУЮУ' гэдгийг би сонирхож уншиж байна

С. КУРАШОВ, ЗХУ-ын Эрүүл

* * *

Пном-Пенх, le 9 Janvier, 1965 он

Эрхэм ээ,

Je vous remercie sam im iyet de
votre envoi de I'ouvrage 'ТҮҮХИЙ
ИДЭХ' dont vous etes l'auteur et vous felic

Avec tous mes supportm ents je vous pri
l'assurance de ma haute consideration.

Нородом Сиханук Упаюваре

Тогооч де l' Etat du

* * *

Пном-Пенх, 11"' 1964 оны 8-р сар.

Machine Translated by Google

Эрхэм ноён Атерхов,

нэртэй таны гайхалтай номыг хүлээн а
'ТҮҮХИЙ ИДЭХ'. Номын нэр нь
түүний агуулгыг маш их сонирхож байна.

Номыг уншсаны дараа таны
бичсэн бүх үнэнд итгэлтэй байна ...

Ном надад маш их үнэ
цэнэтэй. Чамаас мартагдашгүй дурсгал бо

Одоо би танаас энэ номыг
Камбож хэл рүү орчуулж, үндэстэндээ
хамгийн их ашиг тусаа өгөхийг
хүсч байна. Таны шинэ шинжлэх ухааны

Чуон НАТ Йотанннано,

Камбож дахь лам нарын дээд

* * *

Пном-Пенх, le 25 Juill

Эрхэм ээ,

En accusant reception de votre manuel `
avez eu l'amabilite de me faire
parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir
de vous informer que ce livre m'a beaucou

Нородом Кантол,

Ле Ерөнхийлөгч ду Конселийн сайд, P

* * *

ЦАГААН ОРДОН, 1964 оны 6-р сарын 1.

Machine Translated by Google

Эрхэм ноён Атерхов,

Саяхан бичсэн номоо над руу илгээсэнд баярлалаа. Би харж байна

Би үүнийг унших боломж гарах хэдэн чөл

зарим нарийн ширийн зүйл.

РИЧАРД В.РОЙТЕР, Ерөнхийлөгчийн
тусгай туслах, А

***

Люксембург, 1964 оны 5-р сарын 13.

Эрхэм ноёнтон,

Тэдний Эрхэмсэг ноён Люксембургийн Их Гүнзэг ба Өв залгамжлагч, 1964 оны 3-р сарын 23-ны өдрийн "Түүхий идээ" номоо илгээс

Тэдний Эрхэм дээдсүүд энэ эелдэг анхааралд маш их сэтгэл хөдөлж, чамайг явуулахыг надад үүрэг болгов. Тэдэ

Хошууч Жермен ФРАНЦ,

***

Тайвань, 1964 оны наймдугаар сарын 18.

Эрхэм ноён Хованнессиан,

Таны 5-р сарын 12-ны захидлыг би сон 'Raw- Eating' сэдэвт хаалттай боть. Энэ бол таны хүн төрөлхтөнд зориулж гаргасан маш их бодол төрүүлсэн зөвлөмж бөгөөд бидний болон хойч үеийнхний эрүүл мэндийн төле

Machine Translated by Google

БНХАУ-ын Ерөнхий сайд ЧЭН ЧЭН.

***

Тегеран, 1964 оны 10-р сарын 18.

Шер ноён,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Нарийн бичгийн дарга нарын газар де ла RSF de Yougoslavie par laquel

Ерөнхий нарийн бичгийн дарга нарын газар vous remercie cordialement, au no

ВЛАДИМИР МИЛОВАНОВИЧ

***

Тээврийн байшин, Лондон, 1964 оны 4-р са

Эрхэм ноён Хованнессиан,

"ТҮҮХИЙ ИДЭХ" номынхоо хуулбарыг надад илгээсэн нь маш эелдэг хандсан тул би таны дэвшүүлсэн х

АЛ УИЛЛИАМС, Ерөнхий на

ХӨДӨЛМӨРИЙН НА

***

Вашингтон, 1964 оны 5-р сарын 15.

Эрхэм ноён Атерхов,

Machine Translated by Google

Саяхан хүлээн авсан "Түүхий хоол" номоо хүлээн авсанд баярлалаа. Түүний агуулгыг тэмдэглэсэн бөгөөд үүнийг

ЖОН М.БЕЙЛИ, АРДЧИЛСАН ҮНДЭСНИЙ Х

* * *

Берн, 1964 оны хоёрдугаар сарын 26.

Эрхэм ээ,

Бид таны товхимолын хуулбарыг хүлээн авсанд талархаж байна:

Түүхий хоол идэх (ерөнхий судалгаа). Хүн бүр өөрийн биеийн салшгүй Бидний магтаалаар,

ШВЕЙЦЕРИЙН ХОЛБООНЫ НИЙТИЙН

RUFFI-ийн Хүнсний бүтээгдэх

* * *

Порт-о-Принс, 1964 оны 7-р сарын 16.

Эрхэм ноён Атерхов,

“Түүхий идэх” номоо бичсэнд маш их баярлалаа. Энэ номыг эх орноосоо эхнээс нь дуустал унших болно, учир нь э

Таны номонд өгсөн зөвлөмж таньд нийц шаардлагад нийцсэн бөгөөд энэ жилийн хамгийн шил

DEPARTMENT DE LA SANTE PUBL

DE LA POPULATION, ЖЕРАРД ФИЛИППО, Н ТӨР,

Machine Translated by Google

Бүгд Найрамда

* * *

Берлин, 1964 оны 6-р сарын 4.

Эрхэм ноён Атерхов,

Бүгд Найрамдах Ардчилсан Герман Улсын Ерөнхийлөгч Вальтер Ульбрихт танд илгээсэн товхимолд чин сэт

Ердийнх шиг таны мэдэгдлийг нарийвчл Мэдээжийн хэрэг, эмч, хоол тэжээлийн мэргэжилтэн гэх мэт мэргэжилтнүүдийн санаа зовдог бүх зүйл бол мэдээжийн хэрэг. Гэсэн

Бүгд Найрамдах Ардчилсан Герман Улсын Засгийн газар, ялангуяа Эрүүл мэндийн яам энэ асуудалд ихээхэн анхаарал хандуулдаг. Эрүүл амьдралын хэв маягийг бий болгохын тулд

HUTH, Төрийн канцлерийн

* * *

Ла Хабана, 1964 оны 24 сарын өмнө.

Эмч эмч:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo,

Доктор Хосе Р.Мачадо 'ВЕНТУРА,
MINISTRO-DE

* * *

Machine Translated by Google

Ла Пас (Боливи), 1964 оны 7-р сарын 10.

"Түүхий хооллолт" номоо үнэ төлбөргүй өгсөнд маш их баярлалаа. Би үүнийг хараахан уншиж амжаагүй байгаа бөгөөд зөвхөн тодорхой бүлгүүдийг уншсан. Таны илэрхийлсэн санаанууд м

Доктор ГИЛЕРМО ЖАУРЕГУИ Г.Ни

***

Београд, 1964 оны 4-р сарын 20.

Зохистой хоол тэжээлийн асуудалд санаа зовдог хүмүүсийн сонирхлыг ихэд татсан "ТҮҮХИЙ ИДЭХ" нэртэй номоо надад үнэ төлбөр

МОМА МАРКОВИЧ, Холбооны Эрүүл мэнд, нийгмийн

***

Мөн урам зориг, талархлын захидал дараах хувь хүмүүсээс:

Нидерландын хатан хаан; Данийн ха Швед; Бельгийн хаан; Бүгд Найрамдах Итали Улсын Ерөнхийлөгч Антонио Сегни; Австрийн Ерөнхийлөгч Адольф Шарф; Франсико Орлч, Коста Рикагийн Е Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын захирал, Дани улсын Копенгаген; Канадын Израилийн Дотоод хэргийн сайд Шапира; Гватемал улсын Эрүүл мэндийн сайд Альфонсо Понсе Арчила; Этио

Machine Translated by Google

Нийгмийн халамж, Токио; Энэтхэгийн Гужарат мужийн Эрүүл мэнд, хөдөлмөрийн сайд Шри Моханла Нидерландын Эрүүл мэндийн сайд Кломпе; Жоржио Борг Оливье, Мальта улсын Ерөнхий сайд; Гудрун Санз, Элси Ваерндт нар, Нобелийн сан, Швед; Ж.Гримонд, Лондонгийн Либерал намын дарга; Люксембургийн Ерөнхий сайд Пьер Вернер; Ирландын Ерөнхий сайд Шон Ф Лемасс; Роберт Г.Мензис, Австралийн Ерөнхий сайд; Энэтхэгийн Гужарат мужийн захирагч Мехди Наваз Жунг; Энэтхэгийн Мадрас хотын захирагч Махаража Шри Жая Чамаража Вадияр Бахадур; Энэтхэг улсын Хүнс, хөдөө аж ахуйн сайд С. Сарнофф, Нью-Йорк дахь Үндэсний өргөн нэвтрүүлги дээр ...

Олон улс оронд захидал илгээсэн боловч таны анзаарсанчлан зарим захидлууд нь өлсгөлөн, ядуурал болон бусад асуудалтай сул дорой орнуудын улс төрчдөд илгээсэн нь тэдний худал, аюултай, эрх чөлөөний эсрэг бодлоготой холбоотой байсан тул хэрэв тэд арга бар

Их Британийн Веган нийгэмлэгийн албан ёсны хэвлэлд (1964 оны 9-р сар) дараах мэдэгдэл нийтлэгдсэн: "Түүний 10 настай хүү, 14 настай охин нь байгалийн бус хооллолтын улмаас эмгэнэлтэйгээр амиа алдсан. Аршавир Тер Хованнесян хоолны дэглэмийн т

Итгэл үнэмшилтэй байдлаар тэрээр бидний урьдаа хоолны дэглэмийн талаар, тэр ч байтугай цагаан хоолтон ч гэсэн чанасан хоолтойгоо бага зэрэг сэгсэрч маг

Machine Translated by Google

Синтетик витамины талаар ямар ч утгагүй зүйл байдаггүй бөгөөд магадгүй тэрээр түүхий хоол хүнсийг шууд дагаж мөрдд

Бид түүний аргументыг хэлж чадахгүй, хари Амьдралдаа ганц ч ширхэг чанаж болгосон эсвэл муудсан хоол идэж үзээгүй Анахит нь түүний боловсруулсан хоол

Дараа нь тэд төгсгөлд өгсөн хавсралтыг бү ном, түүнчлэн Анахитын зураг.

***

Вилмслоу, 1964 оны 4-р сарын 20:

Түүхий идэх' номыг илгээсэн сайхан сэтгэлт тань маш их баярлалаа. Энэ санаа нь үндсэндээ зөв гэдэгт би итгэлтэй бай

Хэрэв та өөрийн хөөрхөн охин Анахитынха (арын нүүрэн дээрх шиг), би үүнийг таны номын хавсралтын хамт THE BRITISH GE

GEOFFREY L. RUDD, ЦАГААН ХООЛТНЫ НИЙГМЭЛИ

Жеффри Л.Радд, Банк талбай, Вилмслоу, Ч

***

Малага, 1965 оны 5-р сарын 28.

Хайрт найз,

"Түүхий хооллолт" хэмээх гайхалтай номоо бидэнд нэг дор илгээнэ үү. Бид төлбөр тооцооны дараа дахин борлуулалтын үнээр шууд шилжүүлэг илгээх б

Machine Translated by Google

АМЕРИКИЙН ВЕГАН НИЙГМЭЛИЙН
Ерөнхийлөгч Х.Жэй ДИНША,

* * *

Талийгаач доктор Бирчер-Беннерийн хүү
DER WENDEPUNKT сэтгүүлийн зургаан хуудас
Цюрих дэх Бирчер-Беннер клиник
(1964 оны 5-р сар), "Alles-oder-nichts-Lehre
Хоол тэжээл), ойролцоогоор дараах байдлаа

"Дэлхийн хоёр өөр өнцөгт хоёр нь огт эс
хоол тэжээлийн тухай сургаал
дэвшүүлсэн. Калифорнид Вирниц
хэмээх туршилтчин 48 төрлийн
химийн бодисын хольцоос бараг
амтгүй тэжээллэг нунтаг гаргаж
авчээ. Энэхүү зохиомол "хоол"-оор
тэрээр 18 ялтан дээр туршилт хийж,
үр дүнг нь хүлээлгүй сэтгүүлчдэд
хэтийн төлөвийг дэндүү эрт нээж
өгдөг." Эрдэмтэн гэгддэг хүний утгагүй
байдлын талаар бага зэрэг ярьсны дараа то
Эндээс Арьянагийн эртний өндөр
соёлын хүү байгаа нь мэдрэгддэг.
Өөртөө өчүүхэн ч итгэлгүй... тэр
цэвэр ногооны тэжээлийг хүн
төрөлхтний хамгийн байгалийн, цорын
ганц зөв хоол хүнс гэж төлөөлдөг бөгөөд б

Зохиолч миний үзэл баримтлалын
чухал санааг нэг нэгээр нь дүгнэсний дараа

"Дөчин жилийн өмнө Уолтер
Соммер яагаад Бирчер-Беннер түүхий
хоолыг хүний цорын ганц тэжээл
гэж зарлаагүйг гайхаж байсан. Сүүлийн үеи

Machine Translated by Google

Хүн үнэндээ (бараг цэвэр) түүхий хүнсний ногооны тэжээлээр сая хагас жил амьдарсан бөгөөд үүгээрээ тэр байгалийн хамгийн дээд хөгжилд хүрсэн гэж үзэж болно. Өнөө үед шим тэжээл, витамины тэнцвэргүй байдал, "өдөөн хатгасан өлсгөлөн", "эрүүл мэндийн саатал (Dammerungszone) үе", халдварт өвчин дэх "газар"-ын үүрэг, Атерховын ашиг сонирхолд нийцсэн. шинэхэн хүнсний ногооны хоол тэжээлийн үед бодисын с

Шүүмжийн хэлснээр бол эрчүүд тэр хоёр туйлын хооронд даллаж байдаг. Түүний бодлоор "дунд нь хэзээ ч амрахгүй байх" нь зөв байх. Мөн тэрээр уншигч

* * *

Эшиндон, Рочфорд, 1964 оны 2-р сары

Эрхэм ноёнтон,

"Түүхий идэх" номоо үзсэн танд баярлалаа. Хэ
Нийтлэлүүдээс бид таны үндсэн байр суурийг чин сэтгэлээсээ хүлээн зөвшөөрч байгааг та ойлгох болно. Бид таны үзэл бодлыг бүрэн дүүрэн өрөвдөж байгаа бөгөөд эн

Хүүхдэд зориулсан хоолны сэдэвт таны хандла үнэхээр сайн. Бага насны хүүхэд түүхий жимсний байгалийн амтыг зориудаар өөрчилсөн хоолонд дуртай байх ёстой нь үнэн юм. Таны сэдвийг цогцоор нь авч үзэж байгааг бид биширч байна, учир нь та 53 хуудасны дотор эрүүл амьдрах, эсвэл ө

Machine Translated by Google

эрүүл мэнд, эдийн засгийн үр дагавар,
тэр ч байтугай дэлхий даяар ёс зүйн үр дагава

...Харамсалтай нь хүн төрөлхтөнд
буян үйлдэх хүсэлтэй хүмүүс "байгууллага"-
аар дамжин ажиллахгүй л бол сайшаал
болон бусад (материаллаг) шагнал
хүртдэггүй. Тэгэхгүй бол үр дүн нь
бодитойгоор хохирол учруулаагүй байсан ч хэс

THE CW DANIEL COMPANY
LIMITED Ash

***

Мексик, DF 1964 оны 4-р сарын 23.

Эрхэм ноён Хованнессиан:

Бид таны ТҮҮХИЙ ИДЭХ номыг дөнгөж сая х
Энэ нь үнэхээр сонирхолтой бөгөөд
хүн төрөлхтний хийсэн утгагүй
өөрчлөлтгүйгээр байгалийг дагах нь
хамгийн шилдэг нь гэж хүмүүст итгүүлэхийн ту

Ing. КАРКС ПРИЕТО ЛОСАНО.
Ерөнхий менежер. INTER-
AMERICAN ASSN

***

Найзуудын ордон, 1964 оны 4-р сарын 13.

Таны "Түүхий хооллолтын тухай" ном
"Найзуудын үйлчилгээний зөвлөл"-д
ирсэн бөгөөд би үүнийг унших сонирхолтой ба
Байгалийн гаралтай түүхий эдээр энгийн
байдлаар амьдарч, зохиол бүтээлээ
туурвиж байгаад тань баярлалаа. Энэ нь дэлхи

Machine Translated by Google

биднийг сүнслэг гэрэлд илүү мэдрэмтгий болгох ёстой. Одоогоор би веган хүн (цагаан хоолтон, өндөг, сүү, зөгийн бал гэх мэт зүйл огт хэрэглэдэггүй) тул та бүхний санал хүсэлтийг би үнэлж, илүү олон хүмүүс үүнийг зөв амьдралын хэв маяг гэх

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd.

***

Израиль, 1965 оны 1-р сарын 22.

Эрхэм ноёнтон,

Таны "Түүхий идэх" номыг уншсаны дараа бид таны бусад номуудыг англи хэл дээр уншмаар байна... Хүмүүс биедээ авч байгаа хог хаягдалгүйгээр илүү эрүүл, аз жаргал

M. NEZAH, Naturopathy доктор, Прес. Изра
Незах үл хөдлөх хөрөнгө, Миц

***

Эрхэм ноёнтон:

Би таны "Түүхий идэх" номыг уншсан бөгөөд маш их таалагдсан. Энэ нь бүх талаараа маш сонирхолтой байдаг, учир нь хоо

Таны үндсэн санаа бол миний ном, зохиолдоо эрт дээр үеэс баримталж байсан зүйлүүдтэй ижил байна ... Хэрэв та санааг хүлээн зөвшөөрвөл би үүнийг испани хэл рүү орчуулахыг хүсч байна. Хэрэв та

Испанийн Ла Риера, Колунга дахь байгали

Machine Translated by Google

* * *

Бостон, 1966 оны 7-р сарын 5.

Сайн байцгаана уу Ноён Атерхов:

Хавсаргасан зүйлээс та "Түүхий идэх" нэртэй долоон товхимолд арван доллар олох болно. Ингэснээр тан

Бид таны 1-р эмхэтгэлийг маш их сонирхож байна, учир нь бид эрүүл мэндийн асуудлаа бичдэг олон хүмүүст шуудангаар илгээх зорилгот

Хэрэв та 1-р эмхэтгэлийнхээ мимеограф хуулбарыг хийх зөвшөөрөл өгвөл бид талархах болно, учир нь мэдээжийн хэрэг бид таны зөвшөөрөлгүйгээр үүнийг хийхгүй. Зөвшөөрөгдсөн тохиолдолд бид нэг үг нэмэх, хасахгүй. Бид ашгийн б

Эрхэм ноён Атерхов, та үүнд хувийн анхаарал хандуулж, танд тохиромжтой бол агаарын шуудангаар мэдэгдэнэ гэж найдаж байна.

Үүсгэн байгуулагч, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICA

1908 онд Никола Тесла, Томас Эдисон, Фрэнсис Ричардс нар "Суурь су
Гүйцэтгэх ерөнхийлөгч, 25

* * *

Лос Анжелес, 1966 оны 6-р сарын 23.

Machine Translated by Google

Хайрт дүү минь:

Зохиолч саяхан таны "Түүхий идэх" нэртэй, чадварлаг бичигдсэн, гэгээлэг номыг гартаа авч, уншихад тун их таалагдсан. Тэрээр энэхүү сургамжтай илтгэлдээ чин сэтгэлээсээ баяр хүргэж, ялангу

Энэхүү хоолны дэглэмийг удаан хугацааны турш идэвхтэй дагаж мөрдөж ирсэн бөгөөд үнэндээ тэрээр цахилгаан соронзон эмчилгээний хэрэгсэл үйлдвэрлэхдээ 40 орчим жилийн өмнө буюу 1

Зохиолч хүн төрөлхтний өнөөгийн түгш үүртэй хэрэгцээг хангахын тулд зөвхөн тоон төдийгүй чанарын шаардлагуудыг багтаасан цахилгаан соронзон ялгарал, цацрагийн чиглэлээр, дара

Цааш үргэлжлүүлэхийн өмнө бид таны өмн боть нь англи хэл дээр бичигдсэн бэ? Тэдний нэг нь армян хэл дээр хэвлэгдсэн нь ажиглагдаж байна. Хэрэв тийм бол зохиолч таны эрхэм хүмүүнлэгийн үйлсийг

Тайлбарын хувьд зохиолч өөрийгөө зориул Гүн гүнзгий сэдвийг хамарсан "Хүний хэт мэдрэгчтэй аврал" нэртэй иж бүрэн зохиолыг дуусгахад ихээхэн цаг хугацаа

Энэхүү илгээлтээ зогсоохын өмнө зохиолч таны номыг хүн төрөлхтөнд оруулсан үнэтэй хувь нэмэр бөгөөд өргөнөөр уншиж, судлах ёстой гэж хэлж болох уу? Ургамлын амьдрал бол цорын ганц сэтгэл ханамжтай хүнсний үйлдвэр

Machine Translated by Google

"түүхий" нь цэвэршүүлээгүй, бүдүүлэг,
тохиромжгүй, ашиглах эсвэл таашаал авахад бэлэн би

Агуу доктор Алексис Каррел хэдэн арван жилийн өмнө бичсэнчлэн: "Хүмүүс орчин үеийн соёл иргэншлийг өнөөгийн замаар дагаж чадахгүй, учир нь тэд доройтож байна. Тэд идэвхгүй бодисын шинжлэх ухааны гоо үзэсгэлэнг гайхшруулжээ. Тэдний бие, ухамсар нь одны (астраль) ертөнцийн хуулиас илүү бүрхэг, гэхдээ үл тэвчих байгалийн хуулиудад захирагддаг гэдгийг тэд ойлгоогүй. Мөн тэд шийтгэл хүлээхгүйгээр эдгээр хуулийг зөрчиж чада

Тиймээс бид хүн төрөлхтнийг хүмүүжүүлэх, байгалийн үндэс суурь, эрүүл саруул ухаан, үүрэг, хариуцлагыг би

Доктор АРИХУР Б.ВОЛКЕР, 439
С.Шербурн

***

Аллегани, 1966 оны 10-р сарын 28, Нью-Йорк.

Эрхэм ноён Атерхов,

Таны нэг ном "Түүхий идэх" миний гар агуулга нь маш их сэтгэгдэл төрүүлсэн; Тиймээс би түүхий хооллох дэглэмийг баримталсан. Би энд өөрийн жимс, самар, хүнсний ногоогоо органик байдлаар тарь

Machine Translated by Google

чиний ном. Мөн 1-р эмхэтгэлийнхээ хэд
хэдэн хувийг найзууддаа тарааж өгвөл баярлах

Би таны номыг энэ улсад
сурталчлахын тулд чадах бүхнээ хийх
болно, учир нь энэ нь надад жинхэнэ
эрүүл мэндэд сайн арга замыг олоход
тусалсан. Би АНУ-д маш олон
дагагчтай бөгөөд зөв хооллолт, амьдрах
замаар ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН төлөө бүхнээ
зориулдаг. Би Америкийн байгалийн
эрүүл ахуйн нийгэмлэгийн гишүүн. Би таны ном

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Аллегани, Н
" Энхтайван : Эрэгтэйчүүдэд чиглэсэн сай

* * *

Данийн нуга, 1966 оны 9-р сарын 1:

Эрхэм найз аа, би бол цагаан хоолтон, түүхи
Би Сион уулын сурвалжлагчаас таны 1-р
товхимолыг олоод хайчлаад дахин
хэвлэж үнэ төлбөргүй тараалаа... Чамаас
гуйлгүйгээр ингэж хөлийг чинь гишгэсэн
үү, хэвлэх эрхийг чи надад өгөөч үү.
Эдгээрээс илүүг нь өвчтэй найздаа
үнэгүй өгөх үү ?. ... Надад Жон
Т.Рихтерийн "Байгаль эдгээгч" хэмээх нандин нс

1966 оны арванхоёрдугаар сарын 11.

Таны сайн захидлын хамт номнуудыг
хүлээн авсандаа би үнэхээр их баяртай
байлаа... Найз аа, таны ном шилдэг гэж
бодож байна; Би "Байгалийн эдгээгч"-
ээс бага хэмжээтэйг хайж байсан. Түүхий
хүнсний үнэ цэнийг хүмүүст ухааруулах шиг сай

Machine Translated by Google

номууд. Би Флорида руу номлогчийн аялал хийх гэж байгаа бөгөөд энэ аялалд таны олон номыг ашиглах боломжтой. Би түүхий хоолыг энэ хэлбэрээр тараах гэж байгаа бөгөөд зарим тохиолдлыг түүхий хоолны дэглэмд ор

Хатагтай И.У.Кэррол, Хайрцаг 2

***

Израиль, 1966 оны 8-р сарын 22:

Эрхэм хүндэт ноён Атерхов. Өнөөдөр би таны "ТҮҮХИЙ ИДЭХ" хэмээх гайхалтай номыг уншиж дуусгасандаа маш их баяртай байна. Хэрэв хүн төрөлхтөн хэзээ нэгэн цагт

Та бүхний зөвшөөрлөөр өөрийгөө танилцуулъя. Намайг Жозеф Разон гэдэг, би 43 настай, гурван жилийн өмнө Израильд ирсэн бөгөөд Купат Холим эмнэлгийн байгууллагад эмчээр ажилладаг. Би өдөр тутмын ажилдаа аз жаргалыг мэдэрдэггүй, учир нь би эм (хор) бичиж өгөх үүрэгтэй. Хэдийгээр би хамгийн бага хэмжээгээр (primum non nocere) бичиж өгөхийг хичээж байгаа ч би хорыг дарах дасгалдаа сэтгэл хангалуун бус байна-

Хэдэн жилийн өмнө Истанбулд хийж байсан үйл ажиллагааныхаа талаар цөөн хэдэн мэдээллийг хүргэе. Би "Туркийн цагаан хоолтон-эрүүл ахуйч нийгэмлэг"-ийн ерөнхий нарийн бичгийн дарга байсан бөгөөд хөдөлгөөний х

Machine Translated by Google

Энэ нь миний хүнд маш их хор хөнөөл учруулсан бөгөөд би төрсөн, сурч байсан, хайртай хүмүүсээ үүрд орхих ёстой. Гэхдээ би Израильд ирэх ёстой байсан. Аз болоход бид энд цагаан хоолтон болон байгалийн амьдралын талаар

Долоо хоногийн өмнө би энэ газар хоёр дахь удаагаа зочилсон, би аз жаргалтай, тэндээ үлдэж, амьдрахыг хүсч байсан. Гэхдээ юун түрүүнд би эхнэрээ и

ANAHIT-ийн зургийг харахад таатай байсан эрүүл. Зургийг нь хараад л эрүүл мэнд нь мэд

1966 оны арваннэгдүгээр сарын 12.

Таны маш сонирхолтой товхимол Raw-г хүл Pers хувилбараар нь идэж байна. Би чамд талархаж байна, эхнэр маань энэ сэдвийг илүү сайн ойлгоно гэж найдаж байна. Мөн хүүхэд маань чанаж болгосон, байгалийн бус хоолны хор хөнөөлөөс ангид байх болно гэж найдаж байна-. ...Эмнэлгийн байгууллагад аж

Эрт орой хэзээ нэгэн цагт би зөвхөн хар тамхигү Амралтын газаргүйгээр энэ нь хангалтгүй байх тул бид зарим натуропатик эмч нарын хамт бидэнд туслах х

Доктор ЖОЗЕФ РАЗОН, 170/2 Арлозоро

***

Болдуин Парк, Калифорни, 1966 оны 4-р сарын 14.

Хайрт найз:

Machine Translated by Google

Израилийн Иерусалим хотын 'Сион уулын сурвалжлагч' сэтгүүлээс түүхий идэх тухай нийтлэлийг чинь хараад би баяртай байлаа. Редактор бол миний ах. Номынхоо талаар түүний цаасан дээр хэлсэнд б

1966 оны 6-р сарын 20.

Би таны үнэтэй номнуудыг хүлээн авлаа. Тэд Энэ номууд надад маш их таалагдсан бөгөөд надад аз тохиосон тул өөр өөр үндэстни

1966 оны арваннэгдүгээр сарын 13. "Түүхий идэх" номыг тань дахин захиалах боломжтой болсондоо баяртай байна. Тэд хүмүүст хэрэгтэй зүйл юм. Би энэ захиалгыг аль болох хурдан илгээхийг хүссэн ч мөнгөө гаргах хүртэл хүлээв. Дараагийн удаад зарим зүйлээ янзалсан болохоор хурдан захиалж болно гэж бодож байна... Би ганцаараа амьдардаг, 1967 оны 2-р сарын 5-нд 89 нас хүрэх тул ном

сүүлийн хоёр жил. Би энэ бүх үдшийн турш цэцэрлэгтээ ажилласан, би ядарсангүй ...

ORAF. CARPENTER, Кал

***

Альберта, 1966 оны дөрөвдүгээр сарын 9.

Эрхэм ноёнтон,

Би "Моунт Сион сурвалжлагч" сэтгүүлийн уншигч бөгөөд "Түүхий хүнсний үнэ цэнэ" нийтлэлийг сонирхож байна. Би 75 настай залуу бөгөөд мэдээжийн хэ

Machine Translated by Google

Асуудал нь Канад улсад эрдэс
тариагүй зөв төрлийн хүнсний ногоо, жимс

Жорж Бэйн Сатерленд,

***

Суонси, 1964 оны 3-р сарын 1.

Эрхэм ноён Атерхов,

1-р сарын эхээр 'ӨНӨӨГӨӨ' нэвтрүүлгийг
Миний зурагт, таны номыг харж,
түүнээс цөөн хэдэн ишлэл уншихыг
сонсоод сэтгэл минь хөдөлсөн. Би таны
номыг авахыг маш их хүсч байсан.
Тиймээс би BBC-д нийтлэгч гэх мэт
шаардлагатай мэдээллийг бичсэн.
Харамсалтай нь, энэ улсад үүнийг олж
авах боломжгүй гэдгийг надад мэдэгдсэн.
Гэсэн хэдий ч тэд надад өөрт байгаа
цорын ганц хаягийг илгээсэн тул би
танд талархал илэрхийлж, мессежийг түгээх ажи

1964 оны 4-р сарын 29. Өнгөрсөн
лхагва гаригт таны ном, захидал
ирэхэд ямар сайхан өдөр байв. Энэ
нь шингэж, заримдаа намайг
цочирдуулдаг. Хамгийн гол нь энэ нь
намайг шинээр гэгээрүүлж, урам
зориг өгсөн. Би багаасаа л Ням
гарагийн хичээл дээр хэд хэдэн
эшлэл цээжлэхдээ ҮНЭНийг эрэлхийлдэг
байсан. ('Мөн та нар үнэнийг мэдэх
болно, мөн үнэн таныг чөлөөлөх
болно'). Энэхүү эрэл хайгуул намайг янз бүр

Machine Translated by Google

1966 оны 2-р сарын 3. Таныг дахин сонсох н
Танаас үлгэр дууриал авч яваа хүмүүсийн гаргасан олон амжилтын талаар ухуулах хуудаснаасаа суралцаарай... Та миний ач хүүгийн талаар мэдэх сонирхолтой байх болно. Тэрээр 1964 онд мэдрэлийн өвчтэй болж, сэтгэцийн эмнэлэгт богино хугацаанд хэвтсэн. Түүнийг гарч ирээд удалгүй би түүнд таны номыг илгээж чадсан... Т

Хатагтай Гена Харрис, 11Hston Place, W

***

Өмнөд тэнгис, 1964 оны 2-р сарын 20.

Эрхэм ноёнтон,

Хэрхэн авах талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл өгвө
АТЕРХОВ-ын "ТҮҮХИЙ ИДЭХ" ном. Лондон дахь Британийн өргөн нэвтрүүлгийн корпораци энэ номыг британи хэлээр авах боломжгүй гэж надад мэдэ

1964 оны 3-р сарын 19. Өнгөрсөн пүрэв гаригт 3-р сарын 12-нд хүлээн авсан "Түүхий хооллолтын тухай" номонд маш их баярлалаа. Таны номын агуулгууд үнэхээр миний хувьд илчлэлт, хүний хэрэгцээ, шаардлагын талаар уншиж байсан хамгийн гайхалтай ном байлаа. Номын сэдэв бүхэлдээ хичнээн чин сэтгэлээсээ, сэтгэлд хоногшсон юм бэ гэж би бас бодсон. Хичээлийн урт, номыг зохиох, бэлтгэхэд зарцуулсан хүчин чармайлтыг би үнэлдэг. Энэ бол миний энэ талаар үнэхээр ямар сэтгэгдэлтэй бай

Machine Translated by Google

Хатагтай VM Snelling, 26 Victoria Rd. Өм

* * *

Санта Роза, 1964 оны 11-р сарын 27.

Эрхэм ноёнтон,

Би таны "Түүхий идэх" номыг уншихад таатай байсан бөгөөд өөрийн гэсэн номтой болмоор байна. Хоёр найзтайгаа ярилцсаны дараа тэд ч гэсэн нэгийг авах сонирхолтой байгаа тул гурван номыг 4.50 доллараар авах захиалга хавсаргаж байна... Би эдгээр номыг авахыг ма

1965 оны нэгдүгээр сарын 21:

10.00 ам.долларын нэхэмжлэхийн хамт 15 хувь "Түүхий идэх"-ийг хүлээн авсны дараа би банкны төлбөрийн баримтыг хавсаргаж байна... Түүхий идсэн 15 хувь нэмэлт 10.00 доллар.' "Таны энэ

1965 оны хоёрдугаар сарын 2:

"Let's Live" сэтгүүлийн нэг хувийг Мартин Ре "Түүхий хүнсний адал явдал" нийтлэл.

Энэ сарын дугаарт нөхөр бид хоёр хэрхэн 100 хувь түүхий хоол идэж эхэлсэн тухай бичсэн захидлыг маань нийтэлжээ. Бид үүнд маш их баяртай байгаа б

Таны "Түүхий идэх" ном үнэхээр гайхалтай. энэ мэдлэгийг хайж байгаа хүмүүсийн дунд түгээ. Одоогоор тэд маш цөөхөн байгаа нь үнэн ч цаг хугацаа өнгөрөхөд олон хүнд ойлголт ирнэ гэдэгт итгэж байна. С

Machine Translated by Google

1965 оны тавдугаар сарын 6:

"Амьдъя" сэтгүүлийн арын дугаарыг гаргахыг ху
Эрүүл мэндийн хүнсний дэлгүүр бүх
хувийг зарсанд уучлаарай. Би танд
тавдугаар сарын дугаарыг илгээж байгаа бөгөөд х

Би таны захидлын хуулбарыг Мартин
Рейнекке санал болгосны дагуу 2-р сарын нийтлэ

Би таны хоёр дахь боть дуусмагц
хуулбарыг авах сонирхолтой байх болно.
Би таны анхны ботийг борлуулахдаа амжилттай б

Хатагтай Хелен М.Булбек, 818 Ch

***

Венец, Калифорниа, 1964 оны 9-р сарын 29.

Эрхэм ноён Атерхов,

“Түүхий идэх” номоо хоёр хувь хэвлэсэнд
маш их баярлалаа. Би уншихад маш их таалагдса

Би таван сарын өмнөөс чанаж болгосон
хоол идэхээ больсон. Би 31 настай, маш
сайхан санагдаж байна. Би өдөр бүр далайн
эрэг дээр 2-5 миль гүйж, усанд сэлж,
ууланд алхдаг. Гурван долоо хоногийн өмнө
би нэг өдрийн дотор Витни ууланд авирсан. Хоёр

Би таны номыг АНУ-д (магадгүй Канадад)
зарахыг маш их сонирхож магадгүй юм.
500 юм уу 1000 ширхэгийг хэдэн төгрөгөөр авахы

1966 оны хоёрдугаар сарын 6:

Machine Translated by Google

Эхнэр бид хоёр одоо бараг хоёр жил 100 ху
хамгийн сайн үр дүнтэй хоолны дэглэм.
1965 оны 7-р сард 'LET'S LIVE' сэтгүүлд
хэвлэгдсэн миний эхнэр Ширлигийн бичсэн ни
Эдгээр зургуудын нэг нь бидний маш
дотны найзын түүхий цагаан хоолтон
юм. Тэрээр (Африкийн) арслантай гар нүцгэн б

Бид хоолоо түүхийгээр нь идсэнээс
хойш амьдралдаа хэзээ ч ийм сайхан
мэдрэмж төрж байгаагүй. Таны ном бол
түүхий хүнсний тухай бидний эзэмшдэг хамгий
20.00 долларын мөнгөн захиалга хавсаргав...

Хатагтай Ширли ба Ноён Торвалд Бо
АНУ.

***

Колумбиа, С.С. 1965 оны нэгдүгээр сарын 7:

1964 оны 12-р сард Let's Live сэтгүүлд
гарсан "ТҮҮХИЙ ИДЭХ" товхимолын тухай нийт
Фриц, тэр надад Британийн цагаан
хоолтон сэтгүүлд бичихийг зөвлөсөн бөгөөд тэ

ХАДАГТАЙ. ИРЕН ГОЛЕ

***

Перс номоо уншаад Абадан дахь
нэгэн эрхэмийн бичсэн захидлаас иш татав.

Абадан, 1965 оны 7-р сарын 25.

Эрхэм ноён Атерхов,

Таны бяцхан товхимол миний
сэтгэхүйд асар их өөрчлөлт авчирсан тул би ө

Machine Translated by Google

яаж баярлалаа. Би чамд амьдралаа өртэй гэж
Та бол бидний үеийн Есүс бөгөөд
өвчтэй, хагас үхсэн хүмүүст амьдрал
бэлэглэдэг, ямар сайхан амьдрал вэ —• ... Хүн

Садарат, Абадан, П

* * *

Армен хэл дээр миний том боть хэвлэгдсэн
Арменид хоол идэх нь нэлээдгүй үзэгчдийг ол

Ереван, 1961 оны 3-р сарын 24.

Эрхэм ноён Хованнессиан,

Арменийн Шинжлэх Ухааны Академийн Төв номын сан таны "Түүхий хоол" хэмээх бүтээлийн нэгдүгээр ботийг талархалтайгаар хүлээн авлаа. "Түүхий идээ" нэртэй бүтээлээ манай олон уншигчдын хүсэлтийг хангах үүднээс нэгэнт илгээсэн хоёр хувь нь б

АРМЯН УЛСЫН ШИНЖЛЭХ
УХААНЫН АКАДЕМИ Х.МЕЧЕРИАН

* * *

Ереван, 1961 оны 11-р сарын 20.

Эрхэм ноён Хованнессиан,

Номын санд бэлэглэсэн "Түүхий хоол" хэмээх бүтээлийн тань арван хувийг бид хүлээн авч, чин сэтгэлийн талархал

Ереван, 1965 оны 6-р сарын 16.

Machine Translated by Google

Арменийн Улсын номын сангийн захиргаа таны номын санд бэлэглэсэн "Түүхий идсэн зам дагуу" нэрт

Түүхий идэх сонирхолтой хүмүүсийн тоо аажмаар нэмэгдэж, тэдний олонх нь таны номыг авахыг хүсч байна. Та хэвлэлий

Армени улсын СОЁЛЫН ЯАМ

АМ МИАСНИКЯН УЛСЫН НОМЫН СА

АРАЗИ ТИРАБАН, за

* * *

Дараа нь би ихэвчлэн хорь гучин хув Энэ номын санд ямар ч өгөөж, нөхөн тө Харамсалтай нь ЗХУ-аас хүмүүст тулгасан асуудал, хязгаарлалтын улмаас (хувийн худалдааны дарангуйлал) би ЗХУ-аас ирсэн номыг төрийн байгууллага эсвэл хувь хү

Эрхэм хүндэт (Арменийн яруу найрагч Хованнес Шираз:

Ереван, 1962 оны 1-р сарын 4.

Эрхэм Тер Хованнессиан,

Би таны "Түүхий хоол" нэртэй гайхалтай номтой санамсаргүй тааралдсан юм. Та энэ хагас ухаантай хүн төрөлхтний агуу аврагч болох хувь тавилантай. Таны нээлт, түүхий хоол бол агуу Дарвиных шиг агуу юм; үнэхээр, энэ нь өмнөх зууны бүх агуу нээлтүүдээс

Machine Translated by Google

ухаан орж, галаа хаяж, нээсэн
ухаалаг замаар таныг дагаж явбал
хүний доторх хүчирхийлэл
арилна. Гэвч хүн төрөлхтөн энэ
олон үндэс угсаа, овог аймгуудын
дунд хөвд чулуунд наалддаг
шиг галд наалдсаар л байна. Үхэл авчир

Хованес Шираз, Ленининий

* * *

Бага наснаасаа л дараах захидлыг би
оюутан улаанбурхан, час улаан
халуурал т, гахайн хавдар (паротид),
хумхаа, ангина, төрөл бүрийн
ханиад, катарар, чих өвдөх, шүд
өвдөх, өтгөн хатах, суулгалт,
геморрой, мухар олгойн үрэвсэл, цөсний

Ереван, 1964 оны 2-р сарын 5.

Эрхэм багш минь, би танд хэдэн
сарын турш баярлаж байгаадаа
талархаж, биширч буйгаа үгээр илэрхий

Ганц шидэт нүүдлээр чи
миний амьдралыг зовоож байсан
хар дарсан зүүдийг дуусгахаар
ирсэн бөгөөд тэр хар дарсан зүүдний ш

Чи бусдын адил миний умбаж
байсан тэр нээлттэй нүд, хурц
чихний дүлий байдал, ухамсаргүй солио

Та тэнгэрийн булангийн эсрэг дүрслэх
Тэр болтол би зөвхөн мөрөөдөж,
таамаглаж байсан тэр царай үнэхээр ми

Machine Translated by Google

Би чиний гялалзсан дүрийн өмнө бөхийж, э
Би хэнд ч өртэй байснаас илүү өртэй хүн.

Би чиний гялалзсан дүрийн өмнө бөхийж, өнөөдөр түүний аварсан хүмүүсийн аманд нэр нь байнга дуулдаж байга

Жинхэнэ соёл иргэншил, жинхэнэ шинжлэх ухаан, бодит хөгжил дэвшлийн төлөөх загалмайтны аян дайнч, гэрэлт, соёл иргэншилтэй, шинжлэх ухааны ир

Армен Вштуни, Перспектив Лен

***

Ереван, 1964 оны 3-р сарын 29.

Эрхэм Hovannessian,

Түүхий идэш тэжээл нь өөр нэг хүнтэй болсныг танд хэлэх хэдхэн мөр, хоол тэжээлийн шинэ хэлбэрийг хэрэглэх болсон шалтгаан нь ямар нэг өвчний

Аав маань биологич, ах маань эмч мэргэжилтэй, гэр бүлд би л өөр (хэвийн) хоолоор хооллодог учраас миний замд хэд хэдэн саад бэрхшээл тулгардаг гэдгийг би хүлээн зөвшөөрөх ёстой. Би хоол тэжээлийн шинэ аргад шилжээд есөн сар болж, эрүүл мэндээрээ сайхан байна. Дэлхийн өнцөг булан бүрээс танд ирж буй ийм захидал геометрийн

***

1965 оны зургадугаар сарын 18.

Machine Translated by Google

Би Ленинградаас бичиж байна. Би энд Консерваторид үргэлжлүүлэн суралцаж байна. Үргэлж чамтай хамт байж, цаг хугацаа таны талд байгаа гэдэгт итгэлтэй байж танд хамгийн сайн сайхныг хүсье. Ахын надад х

Х.СВАТЧИАН.

***

Ереван, 1965 оны 1-р сарын 6.

Эрхэм ноён Хованнессиан,

Түүхий хоолоор хичээллээд зургаан сар Дэлхийн өнцөг булан бүрт таны номыг хүлээн авсан гайхамшигтай байдлын талаар бүрэн мэдлэгтэй байгаа тул би дэлгэрэнгүй ярьж, ердийн магтаал үгсийг давтахыг хүсэхгүй б

Би хувийн туршлагаасаа бичихийг хүсэхг Төрөл бүрийн талархлын захидлаас иш татсан хандыг уншаад миний хариу үйлдэл байгалийн гар

Онцгой ач холбогдолтой зүйл бол физиологийн урвалын дараа шууд гарч ирдэг сэтгэлзүйн өөрчлөлтүүд ю

Хүн төрөлхтөнд бэлэглэсэн хосгүй бэлэгт тань баярлалаа гэж хэлье.

Владимир Хачатурян, 38 Абов

***

Москва дахь залуу бүсгүйн Христийн Мэндэл

Machine Translated by Google

Москва, 1964 оны 12-р сарын 20.

Эрхэм ноён Атерхов,

Та бүхний агуу, хүмүүнлэгийн үйлсэд ялалт байгуулахыг хүсэн ерөөж, биечлэн талархал илэрхийлж, энэ улирлын

Түүний удаан үргэлжилсэн ноцтой зүрхний өвчнөөсөө эдгэрсэн таны дагагч.

Дараа нь арван хуудас бүхий захидалдаа тэрээр
Өвчин, эдгэрэлт, тэдгээрийн хураангуй нь ,

1965 оны гуравдугаар сарын 31.

Би 1963 оны 11-р сард түүхий хоолонд хэзээ ч эргэлзэж байгаагүй. Тэр өдрүүдэд би есөн жилийн хугацаанд зүрхн

Гэхдээ эхнээс нь эхэлье. Намайг найм, е Хуучин би хэрх өвчин туссан. Үүний дараа би жилдээ арав орчим удаа ларингит, томуу, ханиад туссан бөгөөд энэ нь ерөнхийдөө зургаагаас арав хоног үргэлжилдэг. Аажмаар архаг тонзиллит үүсдэг. Арван дөрвөн настайдаа эмч нар миний зүрхний митрал хавхлагын гэмтэл, дараа нь ревматик кардит илрүүлсэн. Арван таван настайдаа тэд миний гүйлсэн булчирхайг арилгасан. Би үргэлж зүрхний өвдөлт, мэдрэлийн үрэвсэл, сул дорой байдал, ной

Би үргэлж эмч нарын хяналтанд байсан. пирамидон, аспирин, антибиотик, өвдөлт намдаах эм, вазодилатор, нойрмогл

Machine Translated by Google

Эдгээр арга хэмжээний эсрэг
гайхшрал төрж, миний байдал
аажмаар улам дордов. Ийм эмчилгээний

Таны анхаарлыг ийм минутанд зарцуул
дэлгэрэнгүй. Ялангуяа өөрчлөлт
нь гайхалтай байдлаар хийгдсэн
тул тэд таныг сонирхож байх шиг
байна. Би ямар ч хүндрэлгүйгээр
чанаж болгосон хоолоо орхисон.
Түүхий тэжээл нь дотоод цэвэршилт,
хөнгөн байдлын таатай мэдрэмжийг
төрүүлэв. Бараг нэг шөнийн дотор
зүрх минь санаа зовохоо больсон. Өмнө
Би жил хагасын хугацаанд ГАНЦХАН
томуу, ханиадны халдлагад
өртөөгүй. Эхний саруудад миний
толгой өвдөх бүрэн арилсан. Гэхдээ
миний хувьд хамгийн том
гайхамшиг бол орондоо орсноос хойш ХӨ

Намар би Армен руу аялж,
"Матенадаран" (Гар бичмэлийн сан)
-д ажилласан. Өдөрт хорин таваас
гучин километр ууланд алхаж, дараа
нь тоглолтоо тэр дор нь давтахад
бүрэн бэлтгэлтэй гэртээ харихад
ямар их баярласан гээч. Би эцэст нь бай

Москва, 1965 оны 8-р сарын 16. Мини
сэтгэл ханамж, ялангуяа миний бие
оюун санааны болон мэдрэлийн
ачаалал (цусны даралт ихсэх), мөн уулын

Би удахгүй түүхий идсэн хоёр
дахь жилээ дуусгах болно. Түүхий
хоол идэхээс буцна гэж би хэзээ ч бодож

Machine Translated by Google

Та миний ирээдүйн талаар хамгийн
бага эргэлзээтэй байна. Хамгийн
гол нь миний хувьд асуултын бие махбод

Ольга Керенская, ЗФроун

* * *

ЗХУ-д миний номнууд тийм ч
амархан олддоггүй тул тэнд итгэсэн
түүхий идэгчид миний нийтлэлүүдийн хур
Дараа нь олон хүмүүс эдгээр
хураангуйг бие биенээсээ хуулж авдаг.
Москвагийн дүүрэгт амьдардаг өндөр наст

Химки, 1965 оны 4-р сарын 25.

Би илэрхийлж чадахгүй, эсвэл тохирох
Танд хязгааргүй талархаж
байгаагаа илэрхийлье. Хүн
төрөлхтний бие сэтгэлийг
аврахын төлөө хийсэн ариун
нандин хөдөлмөрийг чинь "ТҮҮХИЙ
ИДЭХ"-ийг тань хариулахуйц шагнал
энэ хорвоод байхгүй. Би чиний өмнө төди
Би эдгээрийг шууд таны номноос
биш, харин өөрийн найзынх нь
тэмдэглэлийн дэвтэрээс хуулбарласан
байсан - бас багш байсан, миний
хараа муу байгаа тул энэ эмэгтэй одоо та

Би 2-р сарын 15-нд бэлтгэлээ
хийж эхэлсэн бөгөөд тэр цагаас хойш
ямар ч болгосон хоол байтугай
талх ч хэрэглэдэггүй... 1966 оны 8-р сары

Карповна Мария Ивановна, Фев

Machine Translated by Google

* * *

Сандсвалл, 1965 оны 8-р сарын 12.

Эрхэм ноён Хованнессиан,

Нагац эгч болон түүний нөхөр хоёулаа Ереваны эмч Даниелян овогтой таны зөвлөмжөөс ихээхэн ашиг тус хүртлээ гэж надад бичиж, таны хооллолт, эмчилгээний аргыг хэрэглэхийг халуунаар уриалж байна. Иймд

Би Стамбулын эмэгтэйчүүдийн эмч. Сүүл Шведийн Сундсвалл хотын эмнэлэгт ажиллаж байсан. Олон хүмүүс аль хэдийн маш их ашиг тусыг ав

Доктор Шабух Седикиан, Лансласа

* * *

Москва, 1966 оны 11-р сарын 19.

Эрхэм ноён Атерхов,

Таны бодлын тодорхой, энгийн байдалд би үнэхээр их баяртай байна. Үнэхээр ийм агуу нээлтийг ийм энгийн байдлаар тайлбарлах боломжтой юу? "Өө хүн — Байгаль таныг болон таны эд эсийг түүхий хоолоор бүтээж, тэжээсэн. Хэрэв та эдгээр эсийн бүтэц, үйл ажил

Эхнэр бид хоёр хоёулаа аспирант. Би физикч, тэр бол эмч.

Бид таны ажлыг маш их сонирхож бай

Machine Translated by Google

МАЙШЕЛ МИНАС

***

Жермук, 1966 оны 3-р сарын 6.

Эрдэмтдийн эрдэмтэн танд мэнд хүргэе -. Хүн төрөлхтний багш аа, танд мэнд

Би Жермүүкийн сувиллын эмчийн тусл Армен. Би 1965 оны арваннэгдүгээр сарын 4-ний өдрөөс хойш таны номонд итгэснээр түүхий хоолоор хичээллэж байна. Таны сурталчилсан аргаар би эдгэрнэ гэдэгт итгэлтэй байна. 1947 оноос хойш би хэрх, полиартрит, титэм судасн

Түүхий хоол идсэн зургаа дахь өдрөөс эхлэн үе мөчөөрөө хүчтэй өвдөж байсан ч дараа нь зогссон... Түүхий хоол идсэний хариу урвалын үеэр би үе мөчний үрэвсэл бүрийг дагалддаг байсан үе мөчний хаваныг мэдэрдэггүй Минутанд 100 цохилт (дарамтлын нөхцөлд). Зүрхний минь шөнийн өвдөлт, толгой дээрх хаг, хөлний хөлс алга болсон. Би аль хэдийн таван

Эхнэр, зургаан настай хүү хоёр маань түүхий идэж байгаа. Би гурав дахь хүүгээ, одоо нэг сартай - тан

Хайрт багш минь, би эмчийн туслахаа Арван найман настай, одоо гучин долоон настай би сурган хүмүүжүүлэх дээд сургуулийн эчнээ анги

Machine Translated by Google

Намайг удаан хугацаанд зовоож байсан асуудлууд - өөр хаанаас ч олж чадаагүй хариултууд. "Тэдгээр асуудлын нэг бол нялх хүүхэд төрсөн цагаасаа л бусад амьтдын төл шиг алхаж чадахгүй байгаа явдал юм. Энэ болон бусад олон физиологийн гажигтай хүүхдийн шалтгааныг хоол хийх я

Доктор Вачаган Гаспари

* * *

Манай том эгч Ереванд амьдардаг. Би ту Тэрээр хүнд өвчтэй эсвэл түүхий иддэг гэдэгт итгэлтэй хүмүүст бэлэглэдэг номуудын нэг юм. Түүний олон

“Эрхэм Аршавир минь, энэ захидал танд маш их таашаал өгөх болно гэдгийг би мэднэ. Ереван болон бусад мужуудад түүхий хоол эрчимтэй хөгжиж байна. Хэн нэгэн над руу залгахгүй, зочлохгүй өдөр өнгөрөхгүй. Тэд зөвлөгөө авах эсвэл ном асуух гэж ирдэг. Би таны номнуудыг үнэхээр хэрэгтэй байгаа хүм

Түүхий идсэнээр хэчнээн өвчтөн эдгэрч байгааг та анзаарч чадахгүй, танд ү Хэн нэгэн нь алдагдсан эрүүл мэндээ сэргээнгүүт өвчтэй хамаатан саднаа эдгээх ажлыг өөртөө авч, улмаар тав, зурга Алхам ч хөдөлж чадахгүй байсан хүмүүс одоо хэдэн арван км алхаж чаддаг

Machine Translated by Google

Эдгээр өвчтөнүүдийн нэг нь гар хаван
хорин жилийн турш хөл, 115 кг-аас бага
Түүхий хоолны дэглэм барьсны
дараа тэрээр 20 хоногийн дотор 10
кг турсан. Хүү нь "Өмнө нь гар хөл нь х
Өөр нэг өвчтөн хоолойныхоо
үрэвсэлд өртөж, хоолой нь бараг
бүрэн алдагдаж байв. Тэрээр ердөө сар х
Дахин хэлэхэд, 28 настай залуу бөөр
нь идэгдэж, бүх бие нь ерөнхий
дусал дагалдав. Түүний биеийн
байдал маш хүнд байсан тул бүх
итгэл найдвар нь тасарсан ч түүхий
идсэний ачаар одоо нэлээд сайн
байгаа. Үүнтэй төстэй тохиолдол
маш олон байгаа тул бүгдийг нь
бичих боломжгүй юм. Өөрсдийн
тооцоолсноор, зөвхөн Ереван хотод одоо

Би өөрөө маш их өвчтэй
байсан. Би даралт ихсэж, чих
шуугиж, элэгний үрэвсэлтэй байсан.
Хамраас өдөрт 2-3 удаа цус гардаг,
бие суларч, унтдаг байсан. Миний
зүрх маш муу байсан тул шөнө бүр
би дахиад л өдөр харах уу гэж
бодсон. Харин одоо би маш хурдан
унтдаг болохоор гэр бүлийнхэн нь өглөө

Түүхий идэгчид хоорондоо
найрсаг харилцааг хөгжүүлдэг. Нэгэн
орой намайг Колозчуудын гэрт
урьсан юм. (Ноён Колозян бол
Ереван дахь ахмад зураач юм. Түүний гэ

Machine Translated by Google

Эмнэлэгт хэвтэхэд тэрээр түүхий хоолонд шилжиж, өвчнөөсөө бүрэн эдгэрсэн. Эхнэр нь мөөгөнцрийн халдвартай байсан (бластомикоз). Дөрвөн сар түүхий эд идсэний дараа хумс нь ургаж, ханиалгах нь алга

Өөрсдөөсөө гадна гучин хоёр бүрэн тү дөрвөн ам бүл. Тэднээс намайг угтан авсныг үгээр илэрхийлэхийн аргагүй. Тэд хоолны дуршил төрүүлдэг түүхий салат, тав, зургаан төрлийн маш амттай түүхий тортоор дүүргэсэн хамгийн үзэсгэлэнтэй, тансаг ширээ бэлдсэн бөгөө

Зочид бүгд эмч, зураач, хөгжимчин, ба хэд хэдэн илтгэл тавьсан. Эцэст нь ноён хатагтай Колозиан хоёрын хурим

Хэд хэдэн эмч нар түүхий эд идэгч болсон. Жермүүк дэх сувиллын газраас нэгэн залуу эмч, эхнэр нь эмч мэргэжилтэй, надтай уулзахаар ирсэн юм. Тэд надад өдөрт дөчөөс тавин өвчтөнтэй, бүгдэд нь таны ном хэрэгтэй гэж хэлсэн. Тэд таны номны эрэлт хэдэн мянгад хүрч магадгүй гэж надад итгүүлсэн. Спитакийн

Кироваканаас жаран дөрвөн настай эрхэм эмч над дээр ирэв. Тэр надад хүнд өвчтэй байсан ч жил гаруйн өмнө эхнэрийнхээ хамт түүхий хоол үрчилж аваад эрүүл мэндээ с Харотюнян* Кировакан хотод эмч нар, өвчтөнүүд, юуны түрүүнд түүхий хоо

Machine Translated by Google

түүхий идэх тухай асуудал яригдаж байсан. Эмнэлэгт хэдэн сараар ямар ч үр дүнгүй хэвтэж, түүхийгээр нь эдгэрсэн хэд хэдэн түүхий эд иддэг хүмүүс эмнэлгийн бүртгэлийг шалгаж, одоогийн байдалтай нь харьцуулж үзэхийг шаарджээ. Тэд мөн спикер яагаад холбогдох баримтыг шалгахгүйгээр түүхий идсэнийг олон нийтэд шүүмжилснийг мэдэхийг хүссэн юм. Түүхий идэгчдийн нэг нь бүр босож Кироваканд э

Сирануш Бабаханян, 33, Г

*Энэ хүн (Харотиюниан) өмнө нь а.д н "Коммунист" нэртэй сонин Ереван 17I), түүхий эд идэхийн ашиг тусыг бүрэн үгүйсгэхгүйгээр Тэрээр зөвхөн тодорхой өвчний хязгаарлагдмал тохиолдлуудад хэрэглэхийг хязгаарлаж, амьтны гаралтай уураг, хиймэл витаминыг магтан сайшааж байв. Эцэст нь эмчийн з

***

Энэ хатагтай бол Арменийн алдарт дуу Хамбардзумян) надад арван гурван захидал бичсэн маш ухаалаг хатагтай би

1966 оны арваннэгдүгээр сарын 20:

Эрхэм ноён Хованнессиан,

"Бараг хоёр сарын өмнө надад ганцхан өдөр зээлүүлсэн таны түүхий идсэн номыг үзэг үгээр хэлэхийн аргагүй,

Machine Translated by Google

олон жил нүүрэнд минь наасан
хуурамч биений тэмдэгтэй үхэл рүү гүйж

Чанасан хоол, эм тарианы сав,
капсулыг өөрөөсөө салгадаггүй
бүгдийг хогийн сав руу илгээхэд би
таны мундаг номыг уншиж
дуусаагүй байлаа. Би чамаас энэ
бэлгийг хүлээн авч, түүхий веган
болохоор шийдсэн минь 61 насны
төрсөн өдөр байлаа. Би энэ
өдрийг хэзээ ч мартахгүй; Миний
эвдэрсэн биед ямар өөрчлөлт гарсаныг т

Сүүлд нь бахархаж байгаа холын найзы
нэр таныхтай ижил байна (Тер
Хованнессиан). Хүмүүс биедээ хорт
бодис яаж оруулдгийг одоо би тэвчихгүй
байна уу? Мунхагийн уршгаар ойр дотны хү

Түүхий хоол идэхээс өмнө зүрхний
цохилт надад цус харвах тухай
мэдээлсэн бөгөөд энэ нь миний
бодлоор тааламжтай бөгөөд
амархан үхэл гэж тооцогддог байсан бол

1967 оны наймдугаар сарын 2:

"Одоо би жинхэнэ хүн шиг эрүүл сарууу
чи миний гурав дахь захидал. Миний
зүрх сэтгэлийн мэдрэмж маш олон тул би
тэдгээрийг цаасан дээр бичиж чадахгүй; Хүн тө

Өмнөх хоёр захидлын чинь
хариуг чамаас аваагүй байтал танай
том номыг найзуудаасаа зээлж
аваад бүгдийг нь гурван зузаан дэвтэрт х

Энд түүхий веганизмд итгэгчдийн тоо
өдөр; Тэдний дунд эмч нар ч бий. Тэдни

Machine Translated by Google

зарим асуулт, би түүхий хоолыг сурталчлах; Би бялуу, халва, салат, түүхий долме хийж хүмүүст үзүүлж, зааврыг нь хэвлээд хүмүүст тарааж, үзэмтэй бялуу дээр таны нэрийг бичдэг; Би эгчдээ ийм бялуу авч өгсөн. Тэр

Би танай эгчтэй байнга уулзаж, захидал, б
гэрэл зургууд, би "баяжуулагч" хоол хүнс, "үр дүнтэй" эмэнд дэмий үрэгдсэн хоёр хүүхдийнхээ зургийг их өрөвдсөн харцаар харлаа; Тэднийг золиосолсон боловч өнөөдөр олон мянган хүмүүс тодорхой үхлээс аврагдаж, тэдний дурсгалд мэндчилгээ илгээж байна. Энэ төрл

Одоо би өөрийнхөө тухай бага зэрэг ярья. Со
Би түүхий хоол идэж эхлэхээс өмнө ямар байсан, одоо ямар байгааг мэдэхийн тулд. Би арван долоон настай байхдаа нурууны баруун талд хүчтэй өвдөж байсан. Эмч нар учрыг нь ойлгохгүй эм тариа, массаж хийхэд л эвгүй байдалд оруулав. Зургаан жилийн дараа би эцэст нь үхэж эмнэлэгт хүргэгдсэн. Миний баруун бөөр чулуугаар дүүрч, идээ бээртэй болсон. Миний бөөрөнд хагалгаа хийсэн про

Би энэ тушаалыг хоёр гурван жил дагасан, бие сайжирч, дахин бүх зүйлийг идэж эхэлсэн. Хоолны дуршил бага багаар нэмэгдэж, жин минь өдрөөс өдөрт нэмэгддэг; Бусдын нэгэн адил би үүнийг эрүүл мэндийн шинж тэмдэг гэж бодож байсан ч эсрэгээрээ болсон. Эхлээд толгой хүчтэй өвд

Machine Translated by Google

хатуу өндөг шиг хүзүүг минь хүрээлэв. Эмч нар мэс засал хийлгэхийг хүссэн ч би татгалзсан. Тэгтэл ховдол, судас хатуур

Өрөө маань миний хоолны тал хувийг бүрдүүлдэг аспирин шахмал, пирамиден, валокардин, милокардин, анальгин, белоид, каподиазит зэрэг хорт бодисуудын эмийн сан шиг байсан. Эмч нараас урам хугарч, хүн бүр эдгээр шинж тэмдгүүдийг наснаас хамааралтай гэж хэлдэг байсан тул миний амьдралын төгсгөл ирлээ гэж бодсон. Би энэ хорвоогоос залхаж, энгийн цус харвалтаар эдгээр доромжлолуудыг дуусгаасай гэж хүсэж байсан. Гайхамшиг тохиолдож, намайг энэ хар дарсан зүү Тэр тусмаа миний даралтыг хэмжиж, арван ес биш арван гурав гэж үзэхэд. Энэ нь тэднийг үзэл бодлоо өөрчлөхөд хүргэж, үнэн ялна. Би гэртээ амттай түүхий веган хоол бэлдээд, тэдэн рүү

Би өөрийн хоргүйжүүлэх талаар хэдэн үг хэлмээр байна. Өвчний минь өвдөлт маш хүчтэй байсан тул хордлого тайлах анхны урвалыг мэдэрдэггүй, зөвхөн идэх тусам цаддаггүй. Биеийн зүүн талд улаан тууралт гарч, бас өвдөж байсан ч удалгүй арилсан. Миний арьс зарим газар хуу

Machine Translated by Google

Миний цагаан үс одоо саарал болж, анхны өнгөө сэргээж байна."

Захидлын № 12 - 1971 оны 5-р сарын 7

"Надад маш их мэдээ байгаа тул хаанаас эхэлж, хаана дуусахаа мэдэхгүй байна. Нэг өдөр би захиргааны ажил хийхээр эмнэлэг рүү явтал нэг эмэгтэй эмч таны номыг гартаа атгаж, өөр олон эмч нарыг тойрон цуглуулж байхыг харлаа. Тэгээд хүргэн ахаа түүхий веганизмаар бөөрний хүнд өвчнөөс хэрхэн аварсан тухайгаа догдлон тайлбарлаж Өдгөө бүрэн эрүүл болсон Озонян хэмээх өвчтөн тансаг үдэшлэг зохион байгуулсан; Тэрээр малын эмч, эхнэр нь эмч, ах нь их сургуулийн багш, эхнэр

Озонян нэг жилийн өмнө хүнд өвчтэй байхдаа танай хуучин хаяг руу захидал бичсэн ч танд хүрээгүй байх гэж бодож байна. Энэ захидал маш сонирхолтой бөгөөд үнэ цэнэтэй тул хуулж аваад т

 "Энэ үеийн хамгийн агуу буяны үйлстэн, хамгийн агуу эрдэмтэн танд ямар хэлээр гайхаж, хүндэлж байгаагаа хэлж мэдэхгүй байна. Хэдий би бөөрний өвчнөөр өвчилсөн ч бичих чадваргүй болтлоо суларсан. Хамгийн ойрын хамаатан садандаа ч гэсэн хэдэн үг хэлсэн ч би чамд баяр хөөртэйгөөр бичиж байна.Чи бол энэ хорвоо дээр миний бичиж чаддаг мөртлөө бичиж ч

Machine Translated by Google

Учир нь түүний хурц, хүсэл тэмүүлэлтэй хэллэг, мөн таны гүн гүнзгий төмөр бодол миний бүх сэтгэлийг илбэв. Чухамхүү эдгээр хүүхдүүдийн эмгэнэлт үхэл таныг шинжлэх ухааны далайн далд зооринд үнэнийг эрэлхийлэхээр илгээсэн юм. Гүн уйтгар гуниг чамайг биологийн нар болгоход хүргэсэн. Үүний төлөө хүн төрөлхтөн таны хоёр хүүхдэд өртэй бөгөөд тэдний нэр улс үндэстний ой санамжинд үүрд үлдэх болно. Таны номыг уншаад шууд түүхийгээр нь очиж, эдгэрэлтийн Орондоо хэвтэж, зөвхөн чиний төлөө амьсгалж, би зүгээр болно гэдэгт итгэлтэй байна. Намайг төрүүлсэн

Өөр нэг сонирхолтой мэдээ: "Science & Life" сэтгүүлийн нэг сэтгүүлч амьд биетийн хөгжлийн талаа

Түүхий иддэг сурвалжлагчийн гэрт хэдэн эмч, туршлагатай түүхий иддэг хүмүүс цуглаж, сурвалжлага бичжээ. Тэр намайг хайж, 1971 оны арваннэгдүгээр сарын 15-ны өдрийн 13 дугаар захидал (Би "Авангард" сонины эрхлэгчид дэлгэрэнгүй захидал бичсэн) нөлөөлсөн бололтой, учир нь хоол боловсруулах эрхтний эмгэг судлалын м

Түүхий талх, жигнэмэг, басак, мөн цэцгийн навч, анар үрээр хийсэн төрөл бүрийн түүхий чанамал, т

Machine Translated by Google

гурван том ширээ маш их тул
хэлэхэд хэцүү. Нэг хэсэг таны нэр
гялалзсан гурван том бялуунд хэн
ч хүрч зүрхэлсэнгүй. Сүүлд нь таслаад

Голд нь Атерховын эгч
(Сирануш БабаХанян), зүүн
талд нь профессор Шм

Хурал 1971 оны 10 - р сарын
24 - ний 16:00 цагт товлогджээ.
Хоёр цагийн өмнө би таны
эгчийг анх ирсэн хүмүүс таны
төлөөлөгчөөр гар барина гэж хүн
явуулсан. Хамгийн түрүүнд
эрхэм профессор өөрөө орж
ирээд хоёр гараараа
инээмсэглэсэн царайтай гар
бариад эгчтэй чинь их
хүндэтгэлтэй уулзсан. Бас нэг мөчид тү

Дараа нь бүх амьтад ээлж
дараалан илтгэл тавьж, өнгөрсөн
өвчлөл, одоогийн эрүүл мэндийн
талаар дэлгэрэнгүй тайлбар өглөө.
Профессор чимээгүйхэн суугаад анхаар

Machine Translated by Google

Бүгд суугаад чимээгүй сонсож
эхлэв. Тэрээр зорилго, төлөвлөгөөнийхөө

Их сургуулийн багш нарын нэг нь
Хованнессианы захидлыг уншиж байна. Д

Тэрээр хэлэхдээ: "Хованнессиан үнэхээр
ихэнх алдартай эрдэмтэд энгийн
хүмүүсээс гаралтай болохыг
харуулж байна; Хованнессиан
хэдийгээр эмч биш ч нээлтээрээ
эмч нараас дээгүүр зогсож, эрдэмтэн
болох эрхтэй болсон. Хэдийгээр
түүнд дайснууд байгаа ч үнэн
нь тэр ялдаг. Та нар бүгд хэлсэн,
иш татсан, гэхдээ эдгээр үгс танд
үлдсэн. Та бүхэн хүн амаа цэгцэлж, амьд

Профессор түүхий веган
сувиллын газар байгуулах бодолтой байга
Төгсгөлд нь профессорын
хүсэлтээр би таны захидлууд, Энэтхэгийн

Machine Translated by Google

Миний "Авангард"-д бичсэн захидал, Озонян, Макари нарын захидал. Тэрээр бүх салат болон бусад хоолыг маш их таашаалтайгаар идэж, тэдгээрийг хэрхэн бэлтгэхийг асуув. Би өөрт байсан сала

Хурал 16:00-21:00 цаг хүртэл үргэлжилсэн. Профессор явахдаа нэг хөзрөө надад, нөгөө хөзрөө Сиранушт өгөөд бидэнтэй үргэлж холбоотой байхыг гуйв. Тэрээр Сиранушт хандан: "Ахтайгаа уулзаж, зөвлөлдөж, удахгүй зорьсон газартаа хүрэх үр дүнтэй төлөвлөгөө

Профессорын хаяг: Живан Мамбре Шмавонян, Папазиан № 17, Ереван.

Хайкануш Тер Хованнесян, 10 Алаве

Энэтхэгийн засгийн газрын захидал:

Энэтхэгийн мэдээллийн үйлчилгэ

Тегеран, 1971 оны 1-р сарын 4, Энэ

"Бидэнд мэдээлснээр та "Түүхий хоол" нэртэй ном гаргасан. Энэтхэгийн засгийн газар байгалийн эмчилгээний явц, хөгжлийн талаар судалгаа Таны номыг хүлээн зөвшөөрч, сайн бүтээл болно гэж үзэж байгаа энэ хороонд өгсөн. Тиймээс Энэтхэгийн Эрүүл мэнд, гэр бүл төлөвлөлтийн яам энэ том номыг хямд үнээр (ердөө тавха

Зөвшөөрөл өгвөл бид маш их талархах бо Энэтхэгийн засгийн газар энэ номыг англи хэл дээр болон орон нутгийн бусад ар

Мөн энэ номноос хойш шинэчлэгдсэн эсэх 1967 оны хэвлэл. Эсвэл та ойрын ирээдүйд үүний

Machine Translated by Google

Тиймээс бид энэ номыг Энэтхэгт
хэвлэхэд шаардлагатай зөвшөөрөл авбал бид т

TS Канвар.

Энэ бол 1964 онд Махатма
Гандигийн үүсгэн байгуулсан Энэтхэгийн
хамгийн идэвхтэй эрүүл мэндийн
байгууллага юм. Тэд Энэтхэгт миний ном,
эмхэтгэлийг тогтмол тараадаг. Энэтхэгийн Эрүүл

"Би таван жилийн өмнө Британийн
цагаан хоолтон сэтгүүлээс таны тухай
уншиж байсан. Би үүнийг нэг их
анхаардаггүй, бараг мартчихсан байсан;
Өнгөрсөн сарыг хүртэл тэнд сувиллын
газар ажиллуулдаг Мексик эмэгтэй
гурван долоо хоног бидэнтэй хамт байж,
түүний талаар маш их ярьдаг байсан.
Түүхий хоол.Тэрнээс хойш би чамтай холбогдож

БАЙГАЛИЙН ЭМЧИЛГЭЭНИЙ ТӨВ

Израилийн веган нийгэмлэгийн ерөнхийлөгч
Эрүүл мэнд" сэтгүүл:

"Илгээсэн мэдээллийнхээ төлөө маш их баяр
тэдгээрийг хамгийн их ашиглахыг
хүсдэг хүмүүст. Бид таны зуун боть
номыг өнөөг хүртэл зарсан; Хүн амын
дийлэнх нь англи хэл мэддэггүй
жижигхэн улсад ийм олон ном зарна
гэдэг үнэхээр том амжилт. Зургаан
настай Анахит хүүгийн хөөрхөн зураг хэвлэгдсэ

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St.

Энэ эмч бол Британийн цагаан хоолтон ний
Лондонд дадлага хийдэг, миний номыг уншсан

Machine Translated by Google

ятгаж, өвчтөнүүддээ миний хаягийг
хэлж, түүхий идэх ном бичиж өгсөн. Дараах з

"Би таны түүхий хүнсний тухай
номыг уншсан. Лато эмч миний хорт
хавдрыг эмчлэхийн тулд түүхий хоолны
дэглэм бичиж өгсөн. Тэр номыг захиалахын ту

Хатагтай Кэмпбелл Муди, 31, Линден

Хатагтай ВЕРА Стэнли АЛДЕР:

"Эрхэм хүндэт найз аа, би таны номыг хоёр у
Энэ ном хүн төрөлхтний шинэ эрин
үеийг эхлүүлэх болно. Эцэст нь дэлхий
дээр ерөнхий эрч хүч бий болохын тулд
энэ номыг хүмүүсийн нүдний өмнө
тавих нь маш чухал юм. Та бол миний номы

Хүн бол үр жимстэй, тэгж байж
дэлхийн асуудал шийдэгдэж, алтан
ертөнц бий болно гэдгийг олон жилийн
турш би хүмүүст онцолж ирсэн.
Таны уриа ("хоол хийхгүй") бүх шалтгаан,
арга хэмжээ, зохицуулалтыг энгийн бөгөөд үнд
Таны нээлт цахилгааныг нээсэнтэй
адил суут хүний бүтээл, магадгүй таныг ойлго

Би таны номыг алдаршуулахын
тулд юу ч хийх болно; Би одоо ном
засварлаж, өөр ном бичиж, лекц уншиж
байна. Эдгээрийг хийхэд өдрүүд хэтэрхий
богино байна. Одоо дэлхийн нөхцөл
байдал эгзэгтэй байгаа ч нөхөр бид хоёр энэ

Би танд нэг номоо илгээж байна.
"Бид олон жилийн турш веган байсан,
бид тамхи татдаггүй, архи уудаггүй, одоо нөхө

«ДЭЛХИЙН ЭВЛЭЛИЙН НЭГДСЭН НЭГДСЭН БАЙД

Machine Translated by Google

1968 оны дөрөвдүгээр сарын 29:

"Би таны номыг хүлээн авлаа. Би зөвхөн эн гэхдээ энэ нь миний бодол санаа, үйлдэл, зохиолтой төгс зохицдог. Одоо бид "ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ҮНЭ" сэтгүүл гаргаж байна. Энэ сэтгүүл болон хувийн номнуудаа гаргахаас гадна хүмүүст зөв замыг харуулсан гадаад номуудыг зармаар байна. Үүний тулд та

1968 оны тавдугаар сарын 24.

"Би танд тавин боть түүхий хүнсний номыг 82.5 долларын чек илгээж байгаадаа баяртай байна. Хэрэв та бидэнд ном

Хайрцаг 2821, Дурбан, Өм

ДАУЛАТ RAM НИЙТИЙН ЭРХЭМ ЗОРИЛГО:

"Та энэ захидлыг хүлээн авахдаа гайхах болно; Надад итгээрэй, таны номыг үзсэний дараа энэ хүрээлэнгийн удирдах зөвлөлийн бүх гишүүд гүн гүнзгий нөлөөлөөд зогсохгүй зөвхөн түүхий хоол хүнсээр л хүн амыг аврах боломжтой гэдэгт бүрэн итгэлтэй байсан. бүх өвчин.Манай нийгэмлэг буяны байгууллага юм.Бид Энэтхэгт түүхий хүнсний хөдөлгөөнийг хэрэгжүүлэхээр ш

Танай философи хувийн ашиг сонирхлын хувьд өрсөлдөгчидтэй гэдгийг бид мэднэ, гэхдээ хүн амын дийлэнх нь ядуу, өлсгөлөнд нэрвэгдсэн Энэтхэг шиг улсад түүхий хоол хүнс тохиромжт

Machine Translated by Google

Нийтлэгдсэн бөгөөд үр дүнд хүрсэн
бол бид танай гэр бүлийн хамт Энэтхэгт ир

Кришан Мохан, дэд ерөнхийлөгч. 1

Энэтхэгийн элчин сайдын яамнаас захидал хүлээн авсны дараа би дахин оролдоод манай улсын эрх баригчдад энэ ялалтын талаар мэдээлэхээр шийдлээ. Э
Захидал:

"Эхэндээ төсөөлөхөд хэцүү байж болох маш их баяртай мэдээг та бүхэнд хүр

Миний гучин жилийн хичээл зүтгэл, судалгаа, судалгаа, туршлагын үр дүнд өнөөдөр бүх өвчний шалтгаан нь жигнэсэн хоол, химийн бодис болон бусад үхсэн бодисыг хүний биед өөрийн мэдэлгүй оруулснаас үүдэлтэй болох нь гарцаагүй нотлогдож байна. Алдарт эмч нарын "үр дүнтэй" эм, "баяжуулагч" хоолыг бичиж өгсний уршгаар хайртай хүүхдүүдийнхээ нэг нь арван настай, нөгөө нь арван дөрвөн настайдаа алдагдахдаа би үүнд итгэлтэй бол
Аббас Нафиси, Улаан арслан нарны ерөнхий нарийн бичгийн дарга. Ноён Доктор Аббас Нафиси, Хаже Нури амаржих газрын дарга, доктор Аболкасем Нафиси нар миний санаа, үзэл бодолд таалагдаж, бүх төрлийн тусламж, хамтын ажиллагааг амласан; Түүхий хүнсний талаар урьдчилсан шалгалт хийхийн тулд тэд намайг Немүүн асрамжийн газар, № 1 цэцэрлэг, Бахрами хүүхдийн эмнэлэгттэй тани

Machine Translated by Google

Харамсаж байна, ялангуяа би
тэдний буруу хооллолтын хор уршгийг

Үндсэндээ дээрх байгууллагуудын
удирдлагууд болон нийт эмч нар
үхсэн хоолны бодит үр нөлөөг
анзааралгүй, 100 хувь өвчин
үүсгэдэг ресторан гэх мэт бүх
өвчтөнд зөвхөн чанасан болон
амин чухал бус хоолоор хооллодог
байсан. Эх орондоо амжилт
олоогүйгээс хойш би өөрийнхөө
төлөвлөгөөг эх орондоо хэрэгжүүлэх бо

Миний англи ном анх 1963
онд хэвлэгдэж, худалдаанд гарсан.
Дараа нь 1965 онд би хоёр
дахь номоо армян хэл дээр
хэвлүүлж, хоёр жилийн дараа
тэр номоо англи хэл дээр
орчуулж, тус бүрийг нь танд
илгээсэн. Би эдгээр номнуудаас
арван мянган боть ном, хагас
сая орчим ухуулах хуудсыг
гадаадын улс төрчид, сонин хэвлэл,
байгууллага, их дээд сургууль гэх
мэтчилэн хувийн хөрөнгө,
бололцоогоороо илгээсэн. Энэ
жил би дахиад л армян хэлээр
арван мянган товхимол хэвлэж
иргэдэд үнэ төлбөргүй хүргэлээ.
Эдгээр үйл ажиллагааны үр дүн
нь өнөөдөр дэлхийн улс
орнуудад, ялангуяа Америк,
Энэтхэг, Арменид түүхий веган
хүмүүс олон зуун мянган хүмүүс байда

Machine Translated by Google

түүхий иддэг ном. Ереваны
академийн биологичид "Science & Technics'

Армян хэл дээрх миний том ном арван
Ереван дахь түүхий иддэг
хүмүүсийн тоо нэмэгджээ. Тэд
хоорондоо харилцаа холбоо тогтоож,
түүхий идсэн дээр тулгуурлан
үдэшлэг, баяр ёслол зохион
байгуулдаг. Эдгээр түүхий хоол иддэг хүмүү

Жишээлбэл, саажилттай байсан эмэгтэй
дөрвөн жил хөдөлж чадаагүй, арван
дөрвөн сар түүхий хоол идээд боссон,
одоо эрүүл мэнд нь төгс байна. Өөр
нэг сонирхолтой жишээ: миний
хамаатан садны нэг, хорин найман
настай залуу мэдрэлийн сулралтай
байсан тул гар, хөлөө бараг хөдөлгөж
чадахгүй байв; Тэр миний үнэ төлбөргүй з

Холбогдох хавтаст хэрэгт үүнтэй төстэй ол

Би тэднийг ямар ч томилогдсон
хүнд танилцуулахад бэлэн байна.
Эцсийн эцэст, Энэтхэгийн засгийн
газар миний номыг хэрэгтэй гэж
албан ёсоор хүлээн зөвшөөрч,
номны зааврыг дагаж мөрдөхийн тулд үүн

Хэрэглэхээс зайлсхийдэг хүмүүс өнөөдөр
чанаж болгосон хоол, хортой эм
болон бусад үхсэн бодисууд нь
зүрхний шигдээс, хорт хавдар,
чихрийн шижин, халдварт өвчин,
ханиад гэх мэт хөнгөн, хүнд
хэлбэрийн бүх өвчнөөс ангид байдаг.
гэх мэт хадгалагдана. Шинэ
эмнэлгүүд нээгдэх тусам өвчтөнүүдийн тоо

Machine Translated by Google

Энэ нөхцөл байдал нь зөвхөн хүмүүсийн
хооллолтыг өөрчлөх явдал юм. Зарим хүмүүсийн

Энэтхэгийн засгийн газраас шийдвэрлэсний дагуу нэгдүгээрт, түүхий хүнсний ном уншихыг үндэстэнд зөвлөж, хоёрдугаарт хоол хийх нь байгалийн бус, амин чух
Эрүүл мэндийн корпусын ажилтнууд тариачдын дунд хортой эм тараахын оронд зарим амьд ногоогоор хэрхэн ургахыг зааж өгөх боломжтой. мөн соёолон улаан бу
Хэвлэл, радио, телевизээр дамжуулан ард түмэндээ хооллох зуршил өөрчлөгдөх, амьд, үнэхээр эрч хүч өгөх байгалийн гаралтай хоол хүнс бэлтгэх талаар сэрэмжлүүлж, бичиж өгөх боломжтой; Эмнэлгийг аажмаар сувиллын газар болгон өөрчлөх боломжтой; Цэцэрлэг, асрамжийн газар, эмнэлгүүдийг хооллох арга нь аа

Бүйлс, пистачио, огноо, үзэм зэрэг хүнсний үнэт зүйл, олон төрлийн жимс, хүнсний ногоог бусад улс руу хамгийн хямд үнээр экспортолж байгаа тул үүнийг таслан зогсоож, экспорт хийхгүй байх хэрэгтэй. Тэгэхээр энд тарьж ургуулсан хүнсийг манайхан идэж, түүн

Зарим нэг мөнгөнд дуртай, увайгүй эмч нар өөрсдийнхөө мэдүүлгээр өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх өчүүхэн ч гэсэн а

Machine Translated by Google

алдаанууд эдгээр өвчний тархалтыг үүсгэсэн. Энэ бүх хэлэлцүүлгийн хариулт нь зөвхөн ажил, үйл ажиллагааны тодорхой үр дүн юм. Хэрэв манай гэр бүлийнхний олж авсан үр дүн тэдэнд хүрэлцэхгүй бол, түү

Миний танд англи хэл дээр илгээсэн ном, мэдэгдлийг тэвчээртэй унш

"Хүн төрөлхтнийг ядуурал, өвчнөөс аврагч хамгийн агуу оршихуйд:

Би 1344 онд (Персийн нарны хуанли) армийн эмнэлгийн зөвлөлийн шийдвэрийн дагуу хэт таргалалтын улмаас арван найман жил гурван сарын туршлагатай тэтгэвэрт гарсан эзэн хааны армийн тэтгэвэрт гарсан офицер юм. зохион байгуулсан ноцтой өвчин . Би 125 кг орчим жин нэмсэн таргалалтаа эмчлүүлэхээр зодог тайлахаас өмнө Метрикал гэх мэт тураах эм бичиж өгөөд уугаад 150 кг болж жин нэмсээр л байсан. Ажил хийх эрхээ бүрмөсөн хастал. Тэгээд витамин, кебаб, бусад хоол бичиж өгснөөр би бас астматай болсон. Намайг тэтгэвэрт гаргахаар шийдсэн, өөрөөр хэлбэл тэтгэмжгүй, өөрөөр хэлбэл бүрэн бус цалинтай. Астма өвчнөөр минь тарчлаан зовоож байх үед намайг цэргийн 502-р

Machine Translated by Google

мөнхийн эмчилгээ хийлгэхээр нэг эмнэлгийн тасагт —• Хүйн ивэрхийн хагалгааны дараа эмч намайг таны ходоодонд гучин сая нэгж пенициллин юүлсэн гэж хэлсэн; Энэ пенициллинээр би үхлийн босгонд хүрсэн гэдгээ одоо ойлгож байна. Энэ үед миний бяцхан охин зүрхний ревматизм өвчнөөр өвдөж, 18 нас хүртлээ долоо хоног бүр нэг сая хоёр зуун пенициллин (Пенадор) тариулдаг байсан. Нөгөө талаар бяцхан хүүгийн маань хөл хажуу талаасаа муруйсан, ийм өвчтэй Миний нөхцөл байдлыг анзаарсан хүүхдийн сургуулийн нягтлан бодогч надад түүхий идэх номыг санал болгох хүртэл. Би энэ номыг чин сэтгэлээсээ уншиж, агуулгыг нь хүлээн авч, хүүхдүүдтэйгээ хамт 100% түүхий веган идэж эхэлсэн. Хэдэн өдрийн дотор миний астма арилсан; Тэгээд охины маань биеийн байдал бага баг

Machine Translated by Google

Ноён Акбар Тофангчи- Тегеран,
Насер Хосров гудам

Энэхүү захидлыг бичсэн хүн нь Тегеран дахь R
Ажлынхаа дараа өдөр бүр клубт
орж, клубт тусалдаг, заримдаа тэр клубы

"Би түүхий веганизмаар

хорт хавдрыг хэрхэн ялсан бэ:
Удахгүй би түүхийгээр нь хооллосон
хоёр жилийн ойгоо тэмдэглэх
болно. Хоёрхон жилийн өмнө миний хорт х

2533/2/21 (Персийн эзэнт гүрний
хуанли) баруун хөхөндөө хачин зүйл
мэдэрсэн. Бага зэрэг бухимдаж, эмч
дээр очсон боловч рентген зурагт ер
бусын зүйл илрээгүй. Хоёр сарын дараа өвд

2533/6/25-ны өдөр миний
зөвшөөрөлтэйгээр мэс засал хийсэн;
Ухаан ороход баруун хөх алга болчихсон, ба

2535/1/5-ны өдөр зүүн гуяндаа
өвдөж, хэд хэдэн эмч дээр очиж, хэд
хэдэн зураг авсны дараа тэд ясны хорт хавд

Machine Translated by Google

толгойноос хөл хүртэл
остеотомийн компьютержсэн
тайлан. Өвчин даамжрахаас
сэргийлэх өөр нэг мэс засалд
миний умай, өндгөвчийг мөн
авсан. Дөчин хоног өнгөрлөө...
эмч нар намайг дахин хэвтэх
ёстой гэсэн. Би гадагшаа явж
эмчилгээгээ тэндээ үргэлжлүүлэхээр ши
Израильд дахиад л зураг авч,
рентген зураг авч эхэлсэн, миний олон

Эцэст нь эмч маань надад бүх үйл
явцыг тайлбарлаад "Чиний цээжийг
ойротож авлаа, энэ өвчин биеийн
гурван хэсэг, уушиг, элэг, ясыг гэмтээж
байна. Чиний ясны хорт хавдар хүндэрсэн. Тан

Израильд тэд арван таван
сесс кобальт өгсөн. Би
чемодан дүүрэн зураг, захидал,
эмийн жор, зааварчилгаатай
Тегеран руу буцлаа. Би
Тегеран хотод долоо хоног
химийн эмчилгээ хийлгэж,
өглөөний долоон цагаас үдээс
хойш хоёр цаг хүртэл толгой
дээр минь давс хийсэн.
Гормоныг зогсоосон учраас миний бие

Арван сарын дараа миний
амьдралын хамгийн чухал
өөрчлөлт гарсан. Өөрөө
саажилттай байсан найзуудын
минь нэг сар түүхий веган
хооллосны дараа өөрийгөө
илүү сайн болсон гэж хэлэхэд би ч ба

Machine Translated by Google

туйлын түүхий иддэг. Эхний сард түүхийгээр хооллосноор миний биед гайхамшиг тохиолдсон. Бүрэн унасан хөмсөгний үс дахин ургаж эхлэв; Алхах эрч хүч нэмэгдэж, хараа сайжирч, сэргэсэн мэт мэдрэмж төрж байсан. Нэг өдөр би даатгалын төв газрын гантиг шалан дээр шатнаас унажээ; Би саажилттай болчих юм шиг санагдсан. Тэр хоёр с Хагалгааны дараа огт мэдээгүй байсан баруун гар маань хэвийн болсон. Хими эмчилгээ хийлгээд арьсан доорх батга дүүрэн, маш их өвдөж байсан бие маань сайжирч ба

Марьям Нешан БарЖан, 1931 оны 7-р

Machine Translated by Google

* * *

Дэлхийн өнцөг булан бүрээс ирсэн янз бүрийн үндэстний түүхий иддэг хүмүүсээс ирсэн эдгээр болон бусад олон мянган захида

Арменийн нийслэл Ереван хотод гардаг "АВАНГАРД" сонин нэг дугаартаа (1964, No98) бичжээ: "Хэд Эрдэм мэдлэгтэй хүмүүс түүхий идэштэн болжээ. Тэд хөлрөхгүй, зүрхний цохилтыг мэдрэхгүй маш хөнгө

"ШИНЖЛЭХ УХААН БА АМЬДРАЛ" нэртэй Москвагий 1965 оны 3-р сарын дугаарт түүний уншигчдын дунд янз бүрийн өвчнөөр эдгэрсэн түүхий эд идэ

Ийм нөхцөлд биологичид болон бусад хариуцлагатай байгууллагууд яагаад түүхий хооллох зарчмыг хэрэгжүүлэх талаар идэвхтэй арга хэмжээ авдаггүйг ойлгох боломжгүй юм. Хүн төрөлхтнийг өвчнөөс ангижруулж, хүн бүрийн аз жаргалтай амьдралыг хангах эцсийн зорилгодоо хүрэх арга зам нь олдчихоод байха

ЦААШИД ХОРТОЙ ЭМИЙН БИЧИГ, БОЛОВСРУУЛСАН ХООЛНЫ ЗӨВЛӨМЖИЙГ ХҮН ТӨРӨЛХТӨНИЙ ЭСРЭГ ХАМГИЙН СЭТГЭЛГҮЙ ГЭМТ ГЭМТ ХЭРЭГЛЭХ БОЛОМЖТОЙ БОЛЖ БАЙ ХҮНИЙ БҮХ ӨВЧНИЙГ ШҮҮДЭГЧ.

* * *

Machine Translated by Google

7 настай үзэсгэлэнт цагаан нохой Жеки амьдралынха

Мах идэх нь бусад хүмүүсийн хувьд ч гэсэн байгалий амьтад, мөн бидэнд жинхэнэ махчин амьтан байдаггүй. Жеки бидний иддэг хоолонд төрсөн цагаасаа эхлэн дассан. Түүний хоол хүнсний ихэнх хэсэг нь улаан буудай, огноо, үзэм, пистачиос, салат Хотын гадаа авч явахад ногоон нугад хурга шиг бэлчээрлэдэг. Бусад нохойтой харьцуулахад энэ нохой маш эрүүл, сэргэг, эрч хүчээр дүүрэн байдаг. Арслан, ирвэс, чоны зулзагыг энэ нохой шиг ургамлаар хооллож хэвшүүлье гэвэл хэдэн үеийн дараа догшин зангаа бүрмөсөн ор

Юунаас зайлсхийх хэрэгтэй вэ?

Хүхэр эсвэл хурц усаар боловсруулсан хатаас эсвэл бусад химийн бодисуудтай хамт хэрэглэж болохгүй, учир нь энэ нь тэжээллэг чанаргүй бөгөөд зөвхөн хортой бодис тул өт хүртэл ойртохгүй. Химийн бодисо

Machine Translated by Google

мөн тэжээллэг чанараа алдсан. Давс эсвэл цуугаар бэлтгэсэн давсалсан чидун, даршилсан өргөст хэмх, даршилсан өргөст хэмхийг амьд, байгалийн хоол хүнс гэж үзэхгүй. Мөн цуу, дарс гэх мэт анхны болон байгалиасаа буцаж ирсэн хүнсний бүтээгдэхүүн нь тэжээллэг чанаргүй байдаг. Давс

Халуун өрөө, халуун хувцас, бохир агаараас зайлсхий. Саван, шампунь хэрэглэж болохгүй, тэдгээр нь арьс, биед хортой

Түүхий веганчууд байгалийн бус, чанаж болго маш их цангах; Хүйтэн усаар унтраахад үнэ цэнэгүй илчлэг иддэггүй, газраа усаар дүүргэх гэж хөлрдөггүй. Үүнээс гадна, байгалийн хоол хүнс нь хангалттай устай байдаг. Зундаа усаар дүүрэн, өвөлдөө ус багатай байхаар байгаль дэлхий байгалийн гаралтай хүнсийг үйлдвэрлэсэн байдаг. Түүхий иддэг хүн цангахдаа өргөст хэмх, улаан лооль юм уу аяга жимсний шүүс юм уу цэвэр булгийн ус ууж цангаагаа тайлдаг. Энэ зорилгоор болон компот зэрэгт ус нэмэхийн тулд амьд амьтан бүр өдөр бүр нэг эсвэл хоёр аяга булгийн ус бэлтгэх хэрэгтэй. Зарчмын хувьд амьд идэгч нь маш бага хэмжээтэй байсан ч гэсэн ямар ч химийн болон хортой бодисыг биед оруулахгүй байх ёстой; Энэ нь тэр Сард нэг удаа бид ойролцоо байдаг Тегеран хотын Ванак рашаанаас хэдэн лонхтой ус авчирч хэрэглэдэг. Булгийн ус, крант

Шүршиx, химийн бордоо цацах нь энэ үеийн "соёл иргэншсэн" хүмүүсийн ухаалаг (

Machine Translated by Google

химийн бордоо, зохиомлоор
бүтээгдэхүүний хэмжээг нэмэгдүүлж,
чанарыг нь бууруулах; жимс
ногоог боловсорч гүйцсэн хойно
нь шүршээд шууд хүмүүст зардаг. Хожим

Нэгэнт байдал ийм болчихоод байгаа юм чинь ард
шүрших нь шалтаг болж, жимс
ногоо чанах. Учир нь шүрших
нь бүтээгдэхүүний үнэ цэнийг
жишээлбэл 10% устгадаг бол хоол
хийх нь үнэ цэнийг 100% устгадаг
бөгөөд үүний зэрэгцээ үхсэн хоолонд
шүршихээс хамаагүй илүү хор
үүсгэдэг. Хүмүүс эдгээр хордлоготой
хоолыг сайтар угааж, нэгэн зэрэг
энэ хүнлэг бус үйлдлийн эсрэг
тэмцэх хэрэгтэй. Одоо дэлхийн
өнцөг булан бүрээс хүмүүсийн дуу хоолой

Тегеран Раввеганс нийгэмлэгийн

адал явдал Би номоо франц,
герман, испани, араб хэлээр
орчуулж хэвлүүлэхээс гадна маш
сонирхолтой захидлуудаар ном хийж,
дэлхийн хэмжээнд үйл ажиллагаагаа
өргөжүүлэхээр шийдсэн болович найз
нөхөд, түүхий хүнсний мэргэжилтнүүд
Тегеран хотод клуб байгуулахыг
шаардсан. . Хэдэн үүсгэн
байгуулагчидтай нийлээд бид хоёрын
хооронд хэдэн төгрөг хурааж,
дүрэм гаргаад ажлаа эхлүүлсэн.
Би гэрийнхээ нэг давхарт байрлах хоёр т

Бүлэг байгуулагдсанаас хойш нэг жилий
Хүнд өвчтэй байсан бөгөөд эмч нар ходо

Machine Translated by Google

12 нугалаа гэдэс дотрыг нь
өөрчилснөөр үхэх зуураа клубт
ирж /өөрийнх нь хэлснээр/
гишүүн болж түүхий идэштэн
болж үхлээс аврагдсан.
Нөхөрлөлийн үйл ажиллагааг ихэд
сонирхож, Удирдах зөвлөлийн
гишүүнээр сонгогдсон. Харамсалтай
нь тэр түүхий веганизмын гүн
гүнзгий бөгөөд энгийн гүн ухааныг
хэзээ ч ойлгож чадаагүй. Тэр заримдаа:

Клубын үйл ажиллагаа бага
зэрэг хөгжихөд би байшингийнхаа
1 давхрыг хоослон, брокеруудын
санал болгож буй түрээсийн
гуравны нэгээр өмнөх өрөөнүүдийг
нэмж, клубт (байшингийн тал нь
минийх) өгсөн. эхнэр.Би хагасаас
түрээс авдаггүй). Хувийн зардлаар
гудамжинд тусгай хаалга онгойлгож, 30
Мохаммад Каар (Тегераны
Анагаах ухааны их сургуулийн
профессор) Удирдах зөвлөлийн
даргаар. Энэ эмч "Түүхий цагаан
хоолтон" гэдэг утгагүй
лабораторийн томьёогоор дүүрэн
ном бичиж, үнэ цэнэгүй лекцээр
үзэгчдийн цагийг дэмий үрсэн.
Удалгүй тэрээр клубын дүрмийн
29-р зүйлд заасны дагуу түүнийг
гишүүнчлэлээс нь хасах ёстой
гэсэн шуугиан дэгдээсэн. Санаа нэгт хүм

Олон жилийн өмнө "Түүхий
идсэн" номонд бичсэн миний
үгийг хүлээж авсан бол сүүлийн жилүүд

Machine Translated by Google

намайг шийтгэхээр шүүхэд өгсөн ч өөрөө бодит амьдрал дээр шийтгүүлж нас барсан. Аз болоход шүүх эмнэлгийн байгууллагын гомдлыг үндэслэлгүй гэж үзэж, миний талд шийдвэр гаргасан. Эмнэлгийн систем намайг анагаахын "шинжлэх ухаан"-д хөндлөнгөөс оролцож байна гэж мэдэгдсэн боловч надад хийх зүйл байхгүй, би зүгээр л байгалийн жам ёсны замыг зааж өгдөг, энэ зөв за

Надад байгаа учраас энэ холбоо, клу Зургаан жилийн турш бүх цагаа дэмий үрж, дэлхийн үйл ажиллагаанаас хол байж, шаргуу ажиллаж, мөнгө үрж байсныг нотлохын тулд хэдэн луйварчид хамт олон, клуб, рестораныг бүх өмч хөрөнгөтэй нь хамт булааж авснаас болж энэ бүх хүчин чармайлт дэмий үрэгдсэн. мөн надаас болон нийгэмлэгийн жинхэнэ гишүүдээс тавилга авч, өрсөлдөгчид нь хүлээлгэн өгсөн. Ноён Жавад Рамезани, харгис хэрцгий, мөнгөнд дуртай баян бизнесмен; Түүхий веганизмын маш энгийн бөгөөд гайхалтай гүн ухааны гүн утгыг тэр ойлгож чадаагүй, миний бодлоор шинжлэх ухаа

Ноён Махтаби хэмээх 28 настай хөдөө аж ахуйн инженер, бөөрний хүнд өвчнийг түүхий хоол идсэнээр даван туулж, клубыг засв

Machine Translated by Google

Ноён Сафарзаде. Дараа нь тэр бүхэл бүтэн клуб, рестораныг зургаан сарын турш удирдсан. Тэрээр түүхий салат бэлтгэх талаар судалж, "Хүний цорын ганц хоол болох түүхий веган хоол" нэртэй ном бичсэн. Ноён Махтаби нийгэмд зориулж хөдөө аж ахуйн компани байгуулахыг хүссэн боловч зохих газар олдоогүй тул төлөвлөгөө нь дуусаагүй байв; Ноён Махтаби тийм ч баян биш, хэрэв бид түүнд бага цалин өгөөд клубээ уд

Ноён Манучехр Саффарзаде клубын төлөө шаргуу ажиллаж, тусалсан боловч түүхий веганизмын гүн ухааны гүн ухааныг хамгийн сайн ойлгож, үргэлж үүнийг хамгаалж байсан учраас ноё Рамезани, ноён Кайхани нар үлдсэн, ноён Абулфазл Кайхани бол чухал хүн биш Энэ хугацаанд би гадаадад гурав, дөрвөн удаа аялсан, түүхий вегануудамайг дэлхийн өнцөг булан бүрт урьдаг, тэд надтай уулзахыг хүсдэг, би заримдаа тэдэнтэй уулзахаар очдог. Ийм нөхцөлд ноён Рамезани талбай хоосон байхыг хараад дарангуйлалаа

18, 21, 29 дүгээр зүйлийн дагуу ноён Рам Кайхани хууль ёсоор нийгэмлэгээс хөөгдсөн бөгөөд миний эсрэг хийсэн үйлдэл бүр нь хууль бус бөгөөд албадлагын шинжтэй байсан. Хэрвээ би хүсвэл эрх мэдлээ цаг тухайд нь ашиглаж, тэднийг зайлуулж, холбооны удирдлагыг авч болох байсан ч хачирхалтай ч гэсэн би ноён Рам

Machine Translated by Google

Анагаахын шинжлэх ухааныг хүлээн зөвшөөрч байгаа болохоор намайг шоолж, өөрийгөө ухаантай гэж үзсэн байж магадгүй, гэхдээ би тэгдэггүй. Тэрээр: "Хүн тулалдахдаа бүх төрлийн арга хэрэгсэл, төлөвлөгөөг ашиглах ёстой." Ноён Рамезани өөрийн найз нөхөд, ангийнхаа нэг ноён Мостааныг нягтлан бодогчоор томилж, ресторан, оффис, гишүүнчлэлийн зардлаас цуглуулсан бүх мөнгийг банкинд авч, ноён Рамезанигийн хувийн данс руу цутгадаг. Ноён Рамезани энэ мөнгөөр юу хийдэг вэ? Хэн ч мэдэхгүй, хэнд ч хариулдаггүй. Но

Тэд хэсэг хугацаанд клубт зүүний эмчилгээ хийж эхэлсэн; Чимээгүй хөшөө шиг чих хамар уруул духандаа гар өвдөг дээрээ зүү хатгаж хананы дэргэд сууж байгаа эм Хоол хийсэн хүмүүсийн мунхаглал ямар инээдтэй үзэгдлүүдийг үүсгэдэггүй вэ? Доктор Наваб клубын спикерээр дамжуулан үг хэлж, Хованнессианы саналтай санал нийлэхгүй байгаагаа мэдэгдэв. За, ноён Наваб, хэрэв та миний философитой санал нийлэхгүй бол энэ клубт юу хийж байгаа юм бэ? Дэлхий дээр түүхий веганизмын философийг эсэргүүцдэг сая сая хүмүүс байдаг, тэд бүгд манай клубт орж бидний эсрэг үг хэлэх эрхтэй юу? Би эдгээр үйл явдлын талаар гишүүдэд мэдэгдэхийн тулд мэдэ

Удирдах зөвлөлөө шинээр сонгох цаг болсон зарим хүмүүс урилга бэлтгэх. Урилга бичээд дугтуйнд хийв. Ноён Рамезани эдгээр дугтуйг дарж, наах гэж гэртээ аваачсан б

Machine Translated by Google

хурлын гишүүдийн олонхи нь шинэ удирдах зөвлөлийг сонгох талаар мэдэж байсан. Эдгээр өдрүүдэд ноён Рамезани гишүүдийн бүх бичиг баримтыг цуглуулж, гэр лүүгээ авч явсан байна. Тэрээр Мостаан гуайд хэнийг ч гишүүнээр элсүүлэхгүй байхыг тушаасан. Энэ бол том гэмт хэрэг. Нэг хүн ноён Рамезанигаас нэг эрхэм гишүүн болохыг хүсч байна гэж асуусан, та яагаад хүлээж аваагүй юм бэ? Тэгээд тэр: "Би түүний гадаа

Сонгуулийн товлосон өдөр ноён Рам
Хуурамч түүхий иддэг хэсэг бүлэг хүмүүс болон шинэ үндсэн хуулийн тексттэй, шинэ нэртэй, шинэ төвтэй, шинэ философитой, ноён Рамезанигийн гэрт нь ганцхан "нууц" саналаар батал Рамезани "Энэ нь батлагдсан" гэж мэдэгдэв. Клубын хэд хэдэн жинхэнэ гишүүд эсэргүүцэв. Би гэрээсээ клубт орж ирээд ноён Рамезанийг нийгэмлэгийн гишүүнчлэлээс татгалзаж удаж байгаа тул түүнд санал өгөх, сонгох, сонгогдох эрх байхгүй гэж мэдэгдэв. Энэ сонгууль хууль бус, хуурамч. Ноён Рамезани энэ сонгуулийг бүртгэсэн бөгөөд энэ шинэ холбоо манайхтай холбоогүй учраас бид эсэргүүцээгүй. Энэ бол шинэ нэртэй, шинэ зорилготой, шинэ байршилтай, шинэ үндсэн хуультай, шинэ номтой, шинэ үүсгэн б

Machine Translated by Google

Өвдөж, эмчилгээ, процедур шаардлагагүй б
Осол, ослын талаар бид антибиотик,
ийлдэс, амьтны уурагггүй мэс засал хийх тү

Тэд надад "Чи яагаад энэ түүхий эмч на
иддэг, түүхий хоол ярьдаг? " Энэ нь
худлаа. Доктор Мажди хүмүүст: "Заримдаа
та үүнийг чанаж идэж болно, ямар ч асуудал б
Доктор Раштигийн (удирдах зөвлөлийн
шинэ гишүүдийн нэг) гадаад төрх,
гадаад төрхөөс нь харахад түүнийг
түүхий веган биш гэж ойлгож болно.
Эдгээр эмч нар түүхий хоолны клубыг
сурталчилгааны төв болгож, алдар
нэрийг олж авахын тулд оффисдоо үйлчлүүлэгч,

Доктор Мажди, Доктор Наваб, Доктор Рашти нар
Ноён Рамезанигийн сонгосон гишүүд
миний гүн ухааныг хэчнээн эсэргүүцэж
байсан ч яаж энэ ичгүүртэй тоглолтоор
энэ хуурамч сонгуульд оролцож,
нийгэмлэгийг үүсгэн байгуулагч, байнгын
нарийн бичгийн дарга Хованнесьяныг
огцруулахыг зөвшөөрсөн юм бэ? Тэд
үүсгэн байгуулагчдыг сольж, миний
зургаан жил байгуулж, удирдаж байсан
клубыг миний гараас булааж, клубыг бүх тоног

Ноён Рамезани өөрийгөө эрдэмтэн
гэж төсөөлдөг. Түүхий идэгчид намайг
тойрон хүрээлж, асуулт асуухад ноён
Рамезани ярианд орж, глюкоз,
глюкогенийн тухай ярьж байна. Нэг
өдөр хэрүүл маргааны үеэр ноён
Кайхани намайг харааж эхлэв.
Гараа өргөөд армян, армян, армян
гэж тав зургаан удаа хашгирав. Армян бол

Machine Translated by Google

Тэр өдөр Удирдах зөвлөлийн хурлын үеэр, хэрүүл маргааны үеэр доктор Каар хэсэг зуур тайван байдлаа алдаж, би амьдралдаа гудамжны хүмүүсийн амнаас л сонсож байсан гэж намайг харааж эхлэв. Энэ хүндтэй хүн яаж өөрийгөө алдаж, юу яриад байгааг нь ойлгохгүй гайхан хараад чимээгүйхэн сууж байлаа. Тэр гараа ширээ рүү цохиод: Чи дээшээ гараад өрөөндөө суу, энд танайх биш манайх байна. Учир нь

Ноён Рамезани намайг залхаахын тулд мин
сар. Нэг өдөр тэр клубт галзуу орж ирээд, намайг хэдэн хүнтэй түүхий юм ярьж б
Тэгээд саяхан ажилд авсан ажилчиндаа "Үүнийг хая" гэж тушаав. Энэ ажилчин намайг бас түлхээд орцны хаалганы шатнаас гаргаад би газар унаж, толгойгоо мотоцикль мөргөж гэмтээсэн. Хэрвээ би түүхий хоол хийдэг хүн байгаагүй бол цус харвах байсан. Бид цагдаагийн хэлтэст очиж, тэндээс эмнэлгийн үзлэгт ороход энэ ажилчин өөрийг
Рамезани өөрийн алдартай үндсэн хуулиа харуулж, өөрийгөө нийгэмлэгийн нарийн бичгийн дарга, харин би үймээн самуун дэгдээгч гэдгийг батлахыг хүссэн. Би энд юу хийж чадах вэ? Би уучилж, гарч ирсэн; Энэ инээдмийн эсвэл эмгэнэлт жүжгийн сүүлчийн хэсэг байсан уу? Би мэдэхгүй байна; Ноён Рамезани хариулах ёстой. Тэр намайг Персээс нүцгэн зугтаахад ямар нэгэн зүйл хийнэ гэж ол

Хувиа хичээсэн зан, ухаалаг бус хорсол зарим хүмүүсийг бүх гишүүдийн нэрси

Machine Translated by Google

Бүртгэгдсэн бөгөөд миний ажлын өрөөнөөс хоёр хавтас дүүрэн англи захидал (мянга орчим) алга байна. Энэ бусармаг, зохисгүй үйлдэл нь хэнийх нь ажил болохыг би хэлж чадахгүй ч энэ бол түүхий веганизмыг дагагч нартай холбоо тогтоож, тэднийг хүчирхийлэх гэсэн хүний ажил гэдгийг би маш сайн мэднэ. Тэднийг хулгайлсан хүн олон нийтэд ашиглах боломжгүй нь ойлгомжтой. Хэн үүнийг хийсэн, м

Одоо намайг клубт орохгүй, эмчилгээ хийлгэсэн хүмүүс манай Виллагийн хоёр давхарт ирж талархал илэрхийлж, мэдээлэл авч, ном худалдаж авдаг. Бид түүхий хүнсний номонд бичигдсэн философитой хамт олон байгуулсан. Энэ номыг хүлээж аваагүй хүн энэ нийгэмлэгийн гишүүн болж чадахгүй. Түүхий цагаан хоолтнуудын холбооны гишүүн болох хүсэлтэй эмч нар ажлын байраа хааж, өвчтөнд жор, хор бичиж өгөхгүй байх ёстой, гэхдээ тэд эмч нар учраас буруу мэдлэгээ бүрмөсөн орхиж чадахгүй, хэрэв тийм бол тэдэнд хийх зүйл байхгүй. хийх, хэлэх зүйлгүй. Тэд манай кл

Эцсийн эцэст, хэрэв нэг өдөр Рамезани хичээлээ гүнзгийрүүлж, алдаагаа хүлээн зөвшөөрч, анагаах ухааны шинжлэх ухааныг орхиж, байгальд эргэн ирж, байгалийн хууль тогтоомжид захирагдах юм бол

Түүхий веганизм өндөр түв
түүхэн дэх бүх хувьсгалаас

Machine Translated by Google

Хатагтай Астри асрамжийн газрын түүхий

Австралийн Нэнси Анна Заблерын асрамжийн

Machine Translated by Google

А р ш а в и р   Т е р   Х о в а н н е с с и а н

Machine Translated by Google

Ж и н х э н э х ү н и й ж и ш э э , ө в ч и н , я д у у р а л ,
ө л с г ө л ө н , д а й н , а л л а г а г ү й ш и н э е р т ө н ц и й г с а н а а
А т е р х о в ы н н э г н а с т а й о х и н , н э г ч т а л х
ч а н а ж и д э э г ү й , я м а р ч э м , в а к ц и н

Machine Translated by Google

15 настай Анахит (өнгөт зура

Machine Translated by Google

10 настай Анахит (өнгөт зура

- ийн лого
Тегеран түүхий -
Хоолны нийгэмлэг

Тегеран - 19

Аршавир Тер Хованнессиан,
Тегеран х

Хэлэх: 828878

Зохиогчийн гарын үсэг

Machine Translated by Google

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.